ڈالڈا کا دسترخوان
2014
ستمبر
WWW.PAKSOCIETY.COM
سی فوڈ اسپیشل

Shangrila
آفس کا لنچ ہو یا سنڈے برنچ
شنگریلا یہاں ہے!
Shangrila
ٹماٹو کیچپ
TOMA
KETCH
www.shangrila.com.pk

IMKERTRADITION

Langnese

500g
THE BRAND
THAT
STANDS
FOR
NATURE

Langnese

Pure Bee Honey
عسل نحل صافي
Golden Clear

The brand that
stands for nature

فہرست

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 43، ستمبر 2014

سرورق فش اوپن سینڈوچ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان سال بھر میں ہونے والے تمام تہواروں کو پورے ذوق و شوق سے مناتا ہے اور آپ کی پذیرائی سے ہمارا حوصلہ اور بھی بلند ہو جاتا ہے۔ گزشتہ ماہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے 14 اگست کی مناسبت سے آپ کے لئے پیش کیا جشن آزادی مبارک۔ جس پر آپ کی پسندیدگی پر ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

رمضان المبارک، عید اور جشن آزادی مناتے ہوئے کہیں ہم نے صحت کو نظر انداز تو نہیں کر دیا۔ ڈالڈا کے ہوتے ہوئے یہ کیسے ممکن ہے۔ اسی لئے اس مرتبہ خاص طور پر آپ کے لئے یہ شمارہ سی فوڈ اسپیشل بنایا گیا۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ سی فوڈ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ لیکن عام طور پر مچھلی کو فرائی کر لیا جاتا ہے یا اس کا سالن بنایا جاتا ہے۔ لیکن اس مرتبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے نہ صرف آپ کو مچھلی کی نت نئی تراکیب سے متعارف کروایا بلکہ اپنے آرٹیکلز کے ذریعے مچھلی کے خواص و فوائد پر بہت مفید معلومات بھی مہیا کی ہے۔

ہمیں امید ہے کہ آپ اس خاص شمارے سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے، اور اس میں شامل خوبصورت اور معلومات سے بھرپور آرٹیکلز سے بھی مستفید ہوں گے۔

اس منفرد اور خصوصی شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولیے گا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

قابل فخر ہے ڈالڈا کا دسترخوان

جشن آزادی اسپیشل میں پاکستان کے کھانوں میں منفرد اور معروف خواتین کے تعارف پڑھے ان میں نگہت رفعت تقی اور زیب النساء صاحبہ کے تعارف بہت دلچسپ تھے۔ نت نئے ذائقوں کی پہچان میں آپ نے کراچی، لاہور، اسلام آباد اور کوئٹہ کے کھانوں کا ذکر تفاخر سے کیا، بہت اچھا لگا کیونکہ نئی نسل تو اب غیر ملکی کھانوں کے کلچر میں گم ہو چکی ہے۔ لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے روح رواں کامران لاشاری کی گفتگو بہت کمال کی تھی۔ اس کے علاوہ وہ ہم روح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے، اچھا تجزیہ تھا نوازا پاکستان کے فلسفے پر اسکی گہری نگاہ سے تبصرہ نہیں کیا جاسکتا۔ ہما شمیم... حیدر آباد

پاکستانی پکوان اور ثقافتی ورثے لاجواب رہے

یوم آزادی کے حوالے سے تیار کئے جانے والے شمارے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ فوڈ اسٹریٹس کے حوالے سے دلچسپ مضامین پڑھنے کو ملے۔ پاکستانی ثقافت کی چیزوں مثلاً ملتانی کھسوں پر شکیلہ زاہد کی تحریر اچھی لگی۔ کھانے صحت کے خزانے میں آڑو، بھنڈی اور کھیرا پسند آئے۔ ٹوٹکوں کے ٹوٹکے تو ہمیشہ کام آنے والی چیزیں ہیں۔ جویریہ انجم... مری کوٹ

رخ زیبا بہت بھایا

7 روزہ ویڈنگ پلان، ابٹن اور مختلف ٹوٹکے بہت دلکش معلومات تھے۔ ہمیں یوں بھی اچھے لگے کہ ہماری باجی کی شادی ہونے والی ہے۔ ان مضامین سے ہماری معلومات بڑھیں۔ شاہینہ خلیل... منڈی بہاؤالدین

ڈالڈا کی ریسپیز باکمال ہوتی ہیں

چٹنی بریانی، پشاوری چکن چیز، دم بخت نرگسی کوفتے اور پائن ایپل پیسٹری اب تک بنائے اور باشبہ گھر میں پسند کئے گئے۔ اس ڈیک اینڈ بوم ہانڈی کباب اور چکن میکرونی سلاد بنانے کا ارادہ ہے۔ ہمیں بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ صائمہ وحید... رحیم یار خان

بہترین رسالہ ہے

ڈالڈا کا دسترخوان فوڈ میگزینز میں زیادہ پڑھا اور پسند کیا جاتا ہے اس کا ایک اہم سبب آپ کی شاندار اور جامع انداز کی ریسپیز ہوتی ہیں۔ آپ بہت احتیاط سے اجزا کا بیان لکھتی ہیں یقین جانئے کہ کبھی کوئی تجربہ ناکام نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ بالکل نئی ڈش کی تصویر اور ترکیب شائع ہوتی ہیں۔ ہم بھی بڑے ولولے کے ساتھ انہیں بناتے ہیں اس لئے کبھی بھی کوئی چیز خراب نہیں ہوتی۔ سعدیہ ایوب... خانپور

جشن آزادی اسپیشل پسند آیا

پاکستان کے منفرد کھانوں اور دلچسپ تحریروں سے سجا ڈالڈا کا یہ شمارہ سہیلیوں کے حلقے میں قابل ذکر رہا۔ لاہوری ذائقے نے دسترخوان پر بہار کا سماں پیدا کر دیا۔ لاہوری حلوہ ہماری جان ہے۔ مرغ نور محل کی ترکیب اور تصویر بہت بھلی تھی اور ڈش بھی ذائقے دار تھی اس لئے تو ہم ہر مہینہ شروع ہوتے ہی بار بار ڈالڈا کا دسترخوان طلب کرتے ہیں۔ شازیہ خان... فیصل آباد

ماہ جون اور جولائی کے شمارے کی چند سطر

بیگم توصیف کراچی سے لکھتی ہیں " میں نے پہلی بار انٹرنیٹ پر ڈالڈا کی چند ریسپیز دیکھیں اور بازار سے رسالہ منگوالیا جو مجھے پسند آیا۔ رمضان اور عید اسپیشل جس انداز سے آپ سجاتے ہیں واقعی اس کی نظیر نہیں ملتی۔ واقعی پیسے وصول ہو گئے "۔

اسماء حمدی لاہور سے لکھتی ہیں " رمضان عید اسپیشل کی تراکیب اور مضامین بہت خوبصورت جامع تھے۔ سینڈوچز اور سحری کی ڈشز نے ہماری مشکلات کو دور کر دیا۔ ہیں ہم نے ڈالڈا کے سنگ بہت عقیدت و احترام سے رمضان منایا۔ دیل زبن ڈالڈا آج کیا کیا گیں سے کئی گھرانے مستفیض ہو رہے ہیں۔ رمضان اور عید کے مضامین اچھے لگ رہے ہیں، مہندی، چوڑیاں، شیر خورمہ اور سب ہی کچھ اچھا لگ رہا ہے۔ گھرداری کے مضامین آپ کے ہاں زیادہ اچھے ہوتے ہیں۔ غزل کے صفحے پر ڈاکٹر اقبال پیرزادہ کی غزل بہت اچھی لگی۔ مجموعی طور پر رسالے پر کشت نمائی نظر آتی ہے۔"

اظہار تعزیت

ممتاز ماہر تعلیم پروفیسر انیتا غلام علی 80 برس کی عمر میں کراچی میں انتقال کر گئیں۔ انیتا غلام علی نے کیریئر کا آغاز 196 میں بائیولوجی کی لیکچرار کے طور پر سندھ مسلم سائنس کالج سے کیا۔ تعلیم کیلئے ان کا خواب روشن پاکستان کی تمنا تھی۔ اسی مقصد سے محبت کا ہی ثبوت تھا کہ وہ آخری وقت تک سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی منیجنگ ڈائریکٹر رہیں۔ انہیں تعلیمی خدمات پر ستارہ امتیاز سے نوازا گیا۔ پرویز مشرف کے دور میں وہ صوبائی وزیر تعلیم رہیں۔ عمر صحت یا بیماری کبھی ان کے کام پر اثر انداز نہیں ہوئی۔ انیتا غلام علی نے علم کا دیا لیکر روشنی کا سفر شروع کیا، جہالت کو شکست دینا اپنا نصب العین بنایا اور پوری زندگی اسی پر ڈٹی رہیں۔ وہ جسٹس فیروز علی خان کی صاحبزادی تھیں اور طویل عرصے سے بیمار تھیں۔ اپنے مقصد سے لگن کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ گھٹنوں میں تکلیف کے باعث وہیل چیئر پر بیٹھ کر بھی دفتر آتی رہیں۔ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن میں انہوں نے گرانقدر خدمات انجام دیں۔ ان کے دور میں صوبے میں سینکڑوں اسکول قائم کیے گئے ان کی ساری زندگی فروغ تعلیم میں گزری، بلاشبہ انیتا غلام علی مشفق استاد، انسان دوست شخصیت اور ہر ایک کے دکھ درد میں کام آنے والی شخصیت تھیں۔ اللہ تعالیٰ مرحومہ کو جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اہل خانہ کو صبر جمیل عطا کرے۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

6 ستمبر... یوم اظہار تشکر

ستمبر تو بڑا ستم گر ہے۔ پہلا دکھ 11 ستمبر 1948 کو بابائے قوم قائد اعظم محمد علی جناح کا قوم کو داغِ مفارقت دینا اور پھر تحریک ستر و برس بعد 1965ء میں بھارت اور پاکستان کے درمیان جنگ کا چھڑنا۔ اس جنگ نے پاکستان کی دفاعی اور خارجہ پالیسی کا رخ متعین کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ سپر طاقت امریکہ اس جنگ میں غیر جانبدار رہا جبکہ چین نے بھارت کو الٹی میٹم جاری کرنے سے بھی احتراز نہیں کیا تھا۔ چین کی جانب سے جنگ ستمبر کے دوران پاکستان کو دی جانے والی امداد پاک چین تعلقات کو مزید مضبوط کر گئی تھی۔ جنگ کے بعد چین نے پاکستان کو اقتصادی اور فوجی امداد دی۔ 23 مارچ 1966ء کو یوم پاکستان کی پریڈ کے موقع پر چینی ٹینکوں اور طیاروں کا مظاہرہ کیا گیا۔ چینی ہتھیاروں کی یہ نمائش پاکستان کے اس عزم کا مظہر تھی کہ "وہ اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے چینی وسائل سے استفادہ کرنے سے گریز نہیں کرے گا"۔ جنگ ستمبر نے ایشیا کے خطے میں ایک دوست ملک کا اضافہ کیا۔ پھر شاہراہ ریشم کو تاریخی اہمیت دی۔ 65ء کی جنگ سے پہلے 62ء میں بھارت اور چین کی جنگ نے بھی ان تعلقات میں گرمجوشی پیدا کی۔ پاکستان اس وقت انتہائی کمسن ملک تھا مگر ہندوستانی جارحیت کا بڑی جواں مردی سے مقابلہ کیا۔

جنگ کالی راتوں کا منظر پیش کرتی ہے جس میں امن کا چاند اور آشتی کا آفتاب دونوں ڈوب جاتے ہیں۔ جنگ تاریخ کا ایسا سیاہ باب ہے کہ جس میں ترقی کی رفتار رک جاتی ہے۔ زندگی ایک چٹانی ہوئی نظم ریزی کی طرح پیچھے کی طرف لوٹتی ہے تو بڑے بھیانک اور عبرت انگیز مناظر پیدا ہوتے ہیں۔

روایات جنگ سے منہ موڑنا بھی کسی جوش و صداقت پر مبنی نہ ہو۔ ہندوستان کی سیاست کے اصل اصول شاطرانہ رہی جنہیں چانکیہ نے بہتر سے بہتر روپ میں فقط بھارت ماتا کی پرستش ہے اور بد سے بدتر روپ میں برہمنیت، فاشزم، توہم پرستی اور شاطرانہ پن کا سبق ہے جو پنڈت نہرو نے اپنی تصنیف "ہندوستان کی دریافت" میں شامل کیا۔ ہم بھی حب الوطنی کے قائل ہیں لیکن اس حب وطن کے نہیں جو حب انسان اور حب انصاف پر غالب آ جائے۔ پاکستان نے شاطرانہ کو نہیں انسان دوستی کا سبق سیکھا ہے۔ ہم مسلمان ہیں ہمارا مذہب اسلام چھوت چھات، تنگ نظری اور رنگ و نسل، ذات پات کو ممتاز نہیں کرتا۔ تقسیم ہند سے لے کر آج تک جغرافیائی اختلافات نے ہمیں بالآخر آخری جنگ میں دھکیل دیا تھا۔ قومی غیرت، تحفظ جان و مال اور عدل و انصاف کی خاطر دشمن کی للکار کا جواب پاکستان کی جانباز افواج کا حیرت انگیز کارنامہ ہے۔

پاکستان 6 ستمبر 1965ء کی پہلی جنگ سے جب دوچار تھا اس وقت کمسن بھی تھا اس کے باوجود چند روز کے دوران جو بہادری کے جوہر دکھائے وہ تاریخ کا روشن باب شمار کئے جائیں گے۔ قومیں ابتلا میں ہی کر ابھرتی ہیں۔

اس جنگ نے من الحیث قوم ہماری ذہنی تربیت بھی کی۔ پہلی بار پاکستان افواج کے سپاہیوں اور افسران کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوا۔ ان شہداء کے نام پر اسپتالوں، پارکوں، شاہراہوں اور قومی اعزازات کا اجراء ہوا۔ علاقائی سطحوں پر ملک بھر میں آرمڈ سروسز بورڈ کا قیام عمل میں آیا اور سرکاری سطح پر شہداء کی تنظیم کے لئے ان کے خاندانوں کی کفالت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہم ہر سال جنگ ستمبر کی یاد مناتے ہوئے ان شہیدوں کی خدمات پر فخر کرتے ہیں جنہوں نے اپنی سرزمین کی حفاظت اور سالمیت کے لئے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔ ان قومی ہیروز میں دوسری جنگ 71ء کے شہداء اور ملک میں دہشت گردی کے خاتمے کی جنگ ضرب عضب سے نمٹنے کے لئے شہداء بھی شریک ہیں۔ پاک افواج نے شمالی وزیرستان میں آپریشن ضرب عضب شروع کیا جس میں ملکی اور غیر ملکی دہشت گردوں کے خلاف فیصلہ کن کارروائی میں کئی سو جوانوں نے جام شہادت نوش کیا۔ آپریشن کے بعد بھی پاک فوج متاثرین کی بحالی اور آبادکاری میں قانونی اداروں کے ساتھ مل کر کام کرے گی۔ یہ حقیقت بھی بہرکیف قابل اطمینان ہے کہ آج ہماری سیاسی اور عسکری قیادت دہشت گردی سمیت وطن عزیز کو درپیش تمام چیلنجوں کے حوالے سے پوری طرح ہم آہنگ ہے کیونکہ 65ء اور 71ء کی جنگوں کی طرح ضرب عضب بھی کم اہم نہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان اس جلدوں کے ذریعے پاک افواج کے عظیم شہداء کی قربانیوں پر انہیں سلام پیش کرتا ہے کہ جنہیں شہادت کا رتبہ ملا وہ بڑے خوش نصیب ہیں ہم ان شہداء کے توسط مند خاندانوں سے اظہار یکجہتی اور عقیدت کا اظہار کرتے ہیں۔

FRESHLY PICKED OLIVES.

Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)

ڈالڈا سن فلاور آئل...

ڈالڈا کو غذائیت اور ذائقے سے بھرپور اعلیٰ ترین معیار اور مناسب قیمت میں ڈالڈا بنانے اور پکانے کے بہترین ذائقے کی تیاری سے ملک کے کونے کونے میں باسہولت فراہمی کی بدولت ہر شعبے میں امتیازی مقام حاصل ہے۔ ڈالڈا کی معیاری مصنوعات، خالص اجزاء اور صحت بخش ذائقے کی بدولت بچوں، بڑوں سب کی صحت کے تحفظ اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کیلئے صارفین کی اولین پسند ہیں۔

صحت کے حوالے سے روز افزوں بڑھتی ہوئی معلومات اور شعور کے سبب زیادہ سے زیادہ افراد اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کیونکہ کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کیا جا رہا ہے۔ بہتر اور متناسب جسمانی اور بامقصد غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔ بہتر صحت کا دارومدار اس امر پر بھی ہے کہ ہم کھانوں کی تیاری میں کس قسم کا تیل استعمال کرتے ہیں۔

اپنی اور اپنے گھرانے کی صحت سے متعلق ذمہ داری صرف یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ بیرونی کھانے کے بڑھتے ہوئے رواج کے پیش نظر اس بات کا نہ صرف خیال کر رہے ہیں بلکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پاسداری کس حد تک کی جا رہی ہے اور ہمارے پسندیدہ کھانوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء تازہ، خالص اور معیاری ہیں یا نہیں۔

صحت اور صحت مند طرز زندگی کا شعور رکھنے والے ان نکات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ نہیں کرتے۔ احتیاط کے تقاضوں کے سبب نہ صرف بہت سی عادات ترک کی جاتی ہیں بلکہ اکثر اوقات اپنی مرغوب غذاؤں کو بھی خیرباد کہنا پڑتا ہے۔

صارفین کی ضروریات کے ضمن میں ڈالڈا سن فلاور آئل بجا طور پر ایک تحفہ بیش بہا ہے۔ جس کی بدولت اب آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ بین الاقوامی مہارت اور جدید Lo-Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا سن فلاور آئل کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل متوازن مقدار میں موجود اومیگا 6 اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ یہ معروف کولیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے لہٰذا امراض قلب کے خطرات پر قابو پانے اور صحت کو تحفظ فراہم کرنے میں معاون ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں EFA کے نام سے بھی جانا جاتا ہے جیسے کہ اومیگا 3 اور اومیگا-6 جیسے مفید مرکبات دماغی نشوونما اور دیگر جسمانی نظام کے لئے بے حد مفید ہیں۔

اضافی وٹامن A، D اور E کے ساتھ ڈالڈا سن فلاور آئل ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما، بینائی کی حفاظت اور بہتری اور خلیات میں نمی کا تناسب برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن-E کے انتہائی ضروری اینٹی آکسیڈنٹ خواص جسم میں قوت مدافعت مستحکم کرتے ہیں

اعلیٰ ترین معیاری کوکنگ آئل کی تیاری اور فراہمی میں ڈالڈا ہمیشہ کی طرح اس بار بھی سرفہرست ہے۔ صحت اور حفظانِ صحت کا شعور رکھنے والے اور معیاری خوراک پر یقین رکھنے والے افراد کے لئے یہ بہترین کوکنگ، فرائنگ، گرلنگ اور بیکنگ کے لئے موزوں ہے حتیٰ کہ اس میں ڈیپ فرائی کی گئی اشیاء بھی غیرضروری چکنائی سے پاک ہوتی ہیں۔ ڈالڈا سن فلاور آئل کے ساتھ مزید صحت بخش اور خوشیوں سے بھرپور زندگی میں قدم رکھئے۔

Rafhan
Birthday surprise!
Carnival Themed Berrylicious Trifle
gredients:
• 1 pack Rafhan Strawberry ell
• 4 cups Rafhan Vanilla Custar
• Chocolate cake cut into slices
• 1 cup whipped cream
• 500g sliced Strawberries
• 200g Raspberries
• 200g Blackberries
• Mint leaves for garnish
Preparation:
1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.
Now you can create these magical desserts at home, simply log on to /RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.
Rafhan se Birthday magical ho!

سمندری غذائیں کئی مسائل کا واحد حل

نیوٹریشن تھراپسٹ اور ہیلتھ کوچ کرن زہرا کی رائے میں...

کرن زہرا مقامی کلینک میں ہیلتھ کوچ اور نیوٹریشن تھراپسٹ کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ سی فوڈ کی صحت و توانائی میں کتنی اہمیت ہے اس سوال کا جواب وہ چند مثالوں اور غذائی مشوروں کے ساتھ دے رہی ہیں۔

"اگر آپ چاک و چوبند، ذہنی طور پر چست اور توانا ہونا چاہتی ہیں تو آپ کو اپنی یادداشت بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا میں موسم کی پرواہ کئے بغیر تھوڑے سے بادام، کاجو، چلغوزے، اخروٹ، سورج مکھی کے بیج، سرسوں کے بیج اور ادرک کو شامل رکھنا چاہئے۔

بہتے ہوئے پانی کی مچھلی ہزار مسئلوں کا ایک حل ہے ان میں میکریل، ٹونا، سارڈائنز، سالمن اور مقامی طور پر دستیاب مچھلی کھانا بہت مفید ہے۔ امتحانوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ مچھلی آئل سپلیمنٹس کا استعمال ذہنی قوت کو بحال رکھتا ہے۔ مچھلی کو ڈالڈا اولیو آئل میں تیار کر کے کھانا بھی بے حد افادیت رکھتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت ضروری ہے۔

• اگر آپ وزن کم کرنے کی منصوبہ سازی کر رہی ہیں تو بھی مچھلی کے گوشت سے بہتر کوئی دوسرا گوشت نہیں ہو سکتا۔

• اگر آپ خدانخواستہ السر کی مریضہ ہیں تو بھی یہ گوشت آپ کے لئے مضر صحت نہیں۔ بس آپ کو پروبائیوٹک اور کھجور و دہی لازمی کھانا چاہئے۔ اس کے ساتھ Feroglobin اور B12 سپلیمنٹ بھی لئے جا سکتے ہیں۔ دہی بغیر بالائی والا استعمال کیا جائے تو وزن بڑھنے کا امکان نہیں رہتا۔

• آپ کو صرف بڑی مچھلی جن میں کانٹے نہیں، پروسیسڈ فرائیڈ کھانے بھی شامل ہیں نہیں کھانے ہیں، سی فوڈ آپ کو فائدہ دے گا۔ خواہ آپ جھینگے کھائیں یا مچھلی، بس خیال رہے کہ ڈیپ فرائیڈ کرنے سے گریز کیا جائے بہتر جائے اور پانی زیادہ پئیں۔ پھر 45 منٹ کی تیز قدمی کے لئے بھی وقت نکالئے۔

• خواتین اگر آپ کے بال ضرورت سے زیادہ گر رہے ہیں تو پریشان ہونے بغیر اپنی غذا میں جھینگے، انڈے، اخروٹ، مٹر، گاجر، جو اور چنی کے کدو کے آٹا اور انار اور سیب شامل کر لیں۔ کچھ ہی عرصے بعد بالوں میں چمک اور مضبوطی آنے لگے گی۔ خاص طور پر بالا شیمپو آپ کے لئے مناسب رہے گا جسے ہم بے بی شیمپو کے طور سے جانتے ہیں یا پھر اصلی دکا کائی کا صابن مل سکے تو اس سے سر دھوئیں اور بالوں میں مساج کے لئے ناریل کا تیل زیادہ مفید ہے۔ جس عرصے میں بال گر رہے ہوں تو کوشش کریں کہ بال کو نہ تو پرم کروایا جائے نہ کوئی بہتر ڈائی وغیرہ استعمال کیا جائے بلکہ اپنی بیوٹیشن سے مشورے کے بعد بالوں کو پروٹین ضرور کروایا جا سکتا ہے۔ آپ کو آئرن اور فولک ایسڈ بھی استعمال کرنے چاہئیں مگر ان کی مقدار کا تعین ڈاکٹر سے کروائیں۔

• ماں بننے والی خواتین کو ہر ہفتے میں کم از کم 3 مرتبہ سمندری غذاؤں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ ان کو دوران خون بہتر رہے۔ بچے کی ذہنی استطاعت اور اہلیت میں بروقت اضافہ ہوتا ہے۔

پلہ مچھلی

پلہ مچھلی کی خبر لائے کون؟

کراچی سے کاجر کریک سے دریائے سندھ کے آخری علاقے کی 17 بڑی کریکس میں 6 ہزار سے زائد مچھلی کے نسل کش جال لگا کر پلہ مچھلی کو مکمل طور پر ختم کیا گیا ہے۔ ہر سال جاری مہینوں میں نمکین پانی سے میٹھے پانی کی طرف سفر کرنے والی پلہ مچھلی کے راستوں پر نسل کش جال لگا کر اسے میٹھے پانی تک پہنچنے سے روکا گیا۔ پلہ مچھلی سے بھرپور سمندر اور دریا آہستہ آہستہ غیر فطری طریقوں، بااثر افراد کی لالچ اور محکمہ فشریز کی غیر ذمہ داری کی وجہ سے پلہ مچھلی نایاب ہو گئی ہے۔ یہ مچھلی اب ایران سے درآمد کی جارہی ہے اور اس کی قیمت دو ہزار سے تین ہزار روپے تک ہو گئی ہے۔ جو عام آدمی کے کھانے کے بس میں نہیں رہی۔

نسل کش جال فشریز کے افسران کی رضامندی اور بھاری رشوت کے عوض چھنی کریک، پیٹیانی کریک، گھوڑو کریک، ول کریک تک اور دریائے سندھ کے راستوں چھریجا سیاں، سوتی میاں، وروہڑی میاں اور کھری میاں سمیت متعدد راستوں پر جال لگا کر بڑے پیمانے پر پلہ مچھلی کی نسل کشی کی جارہی ہے۔

حکومت سندھ کی طرف سے چھوٹی آنکھوں والے جالوں کے خلاف منظور کئے گئے سندھ اسمبلی کے قانون کی سرعام خلاف ورزی ہے اور ان جالوں کے خلاف آواز بلند کرنے والے غریب اور مسکین ماہی گیروں پر بااثر افراد نہ صرف تشدد کرتے ہیں بلکہ سمندر سے مچھلی کا شکار کرنے سے بے دخل بھی کرا دیتے ہیں۔

پاکستان فشر فوک فورم کی رپورٹ میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ مچھلی کی نسل افزائش کے دو مہینوں جون، جولائی میں شکار پر پابندی میں ایک ماہ کم کر کے فقط جولائی کا مہینہ رکھا گیا ہے لیکن پھر بھی سرکاری سطح پر عمل نہیں کرایا جا سکا۔

مذکورہ رپورٹ میں حکومت اور محکمہ فشریز کی توجہ مبذول کراتے ہوئے مطالبہ کیا گیا ہے کہ ساحلی پٹی پر بااثر افراد کی طرف سے محکمہ فشریز کی رضامندی سے لگائے گئے نسل کش جالوں کے خلاف منظم اور بھرپور کارروائی کر کے جال نکالے جائیں تاکہ ماہی گیر بھوک و بدحالی سے بچ سکیں۔

Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.

WWW.PAKSOCIETY.COM

مچھلی دماغ کی غذا

اور دل کی ہے دوا

اگر آپ ذہنی چستی چاہتے ہیں اور دل کے دورے سے بھی بچنا چاہتے ہیں تو مچھلی کھایا کیجئے۔ اس مفید گوشت میں ایک خاص قسم کے روغنیات Omega-3s موجود ہیں جو دماغ کو توانا بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ مچھلی ہر دماغ اور دل کے لئے مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں۔ یہ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ مزاج کے لحاظ سے تازہ مچھلی پہلے درجے میں سرد اور دوسرے درجے میں تر ہے۔ باسی مچھلی گرم اور تر ہے نمک لگا کر سکھائی جانے والی مچھلی بھی گرم و خشک ہوتی ہے۔ حیدرآباد دکن اور بنگال میں مچھلی کی یہ قسم روزانہ کھانوں کا حصہ بنتی ہے۔ مقوی اور رہو مچھلی بھی گرم ہیں تاہم اس سے صحت و توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں فاسفورس کی موجودگی جسم کی نشوونما کے علاوہ دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ ذہانت میں اضافے کے لئے یہ بہترین ٹانک ہے۔ بالوں کی نشوونما کے لئے بھی مچھلی کا سفید گوشت بہت مفید ہے۔ اس میں وٹامن A اور D بھی موجود ہیں اور یہ دونوں وٹامنز آنکھوں، جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس کے گوشت میں وٹامن B- خصوصاً نیاسین اور B6 بکثرت پائے جاتے ہیں۔ یہ وٹامنز لحمیات کو ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ اس لئے جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی معدنیات، فاسفورس، پوٹاشیم، فولاد اور آئیوڈین بھی فراہم کرتی ہے۔

مچھلی سے حاصل ہونے والا فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور انہیں بیماریوں سے بچاتا ہے۔ پرہیزی غذا کھانے والے یا دوسرے حق میں باشعور غذا کھانے والے افراد جانتے ہیں کہ مچھلی کم کیلوریز والی پروٹین ہے۔ ایک پکی ہوئی سفید مچھلی 100 گرام کا ٹکڑا ایک بالغ انسان کو روزانہ کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے کم کیلوریز ہوتی ہیں۔

سیر شدہ چربی اور مچھلی کی غذائیت

اکثر سمندری غذاؤں میں سیر شدہ چربی کی مقدار کم ہوتی ہے جو کہ خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتی ہے۔ ایک مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات صرف گیارہ سے ستائیس فیصد سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں اس کی مقدار 48% فیصد ہوتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین کرنی چاہیے کہ کیمیائی اصطلاح میں منجمد چکنائی سیر شدہ کہلاتی ہے مثلاً مکھن، حیوانی یا نباتاتی گھی وغیرہ اس کے برعکس عام درجہ حرارت پر بہنے والی حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔

تازہ ترین معلومات

اومیگا-3 ایس کولیسٹرول کو خون سے پاک کرتے ہیں۔ مچھلی کا تیل (قدرتی روغن) خون کے ان اجزا کو توازن بدل دیتے ہیں جنہیں Lipoproteins کہا جاتا ہے۔ مچھلی کا تیل جلنی امراض کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق دل کے دورے کی شرح مچھلی کھانے والوں میں کم ہوتی ہے۔ خون کا گاڑھا پن بھی دل کے دورے کا سبب بنتا ہے۔ مچھلی کا تیل خون کو گاڑھا یا منجمد نہیں ہونے دیتا اور Clots بنتے ہیں جو دل کے دورے کے اہم اسباب میں سے ایک ہے۔

اومیگا تھری بلڈ پریشر کم اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کے درد کی تکلیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ کر دماغی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی سے ڈپریشن کا علاج

ماہرین نے ڈپریشن کے مریضوں میں سیروٹونین کی کمی کو نوٹ کیا۔ تجزیہ فریقہ کے مریضوں کی ذہنی کیفیت میں کمی لانے کے لئے مچھلی کو بطور دوا تجویز کیا جاتا ہے۔ دراصل ان اعصابی مریضوں کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بے حد کم ہو چکی ہوتی یا بالکل ختم ہو چکی تھی۔

طبی افادیت اور خواص

یہ گرم مزاج افراد میں قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ سل، تپ دق، خشک کھانسی، گردوں کی کمزوری، یرقان اور آواز کی صفائی کے لئے مچھلی کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

شوربے والی مچھلی کی افادیت

اس کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دبلے پتلے لاغر اور کمزور افراد کے بدن کو توانائی ملتی ہے۔ اس لئے تازہ مچھلی کا سالن کھانا تلی ہوئی ڈش کے مقابلے میں کہیں بہتر ہے۔

مشورہ

تالاب یا جوہڑ کی مچھلی نہ خریدیے۔ سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ غذائیت رکھتی ہے۔

مختلف ممالک گھومیے... چکھیے ذائقے مچھلی کے

Indonesia(Bali)

Italy (Venice)

اس ملک کے تین شہر وینس، روم اور میلان بے مثال تعمیری خوبصورتی اور پرسکون رومانوی ماحول کی وجہ سے خاص شہرت رکھتے ہیں۔ اس شہر میں صوتی آلودگی یعنی شور شرابے سے ہٹ کر پرسکون ماحول دیکھنا ہو تو رومیو جیولیٹ کی سرزمین Verona پہنچے۔ یہاں کی ثقافتی، لذیذ پکوان اور مصوری کے شاہکار حیرت زدہ کردیتے ہیں۔ جنوبی اٹلی City of Canals کہا جاتا ہے۔ دولاکھ ستر ہزار سے زائد نفوس پر مشتمل آبادی والے اس شہر کی روایت بتاتی ہے کہ شہر آباد ہونے کے بعد یہاں پانی چھوڑا گیا۔ یہ پانی ان میں اور چڑھتا رہتا ہے اور نکاسی آب کا موثر ترین نظام ہونے کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

اطالوی مچھلی کے ذائقے

وینس میں ہزاروں قسم کی مچھلیاں دستیاب ہیں مگر اسے پکانے کے انداز اتنے ہی مختلف ہیں۔ وہ کھانوں کے اسٹارٹرز میں بھی مچھلی کے پارچے، سالمن گرل، پاستا اور ہری سلاد میں مچھلی کے ٹکڑے شامل کرتے ہیں۔

مختلف اطالوی ڈشز میں بھی مچھلی کے مرکزی حیثیت شامل کی جاتی ہے۔

یہاں لابسٹر کے Craw fishes کے نام سے مچھلی وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔

Satellit

بالی، انڈونیشیا کا دارالحکومت

ریتیلے ساحل، بہترین قدرتی مناظر، خوبصورتی اور آثار قدیمہ کے ساتھ ساتھ بدھ مت اور اسلام کے پیروکار، یہاں مختلف ثقافتوں اور نظریات کے علاوہ نظر آتے ہیں۔ بالی کے ثقافتی مراکز اور متبادل طریقہ علاج کے ماہرین دنیا بھر کے Spas میں مدعو کیے جاتے ہیں اور سیاح خود بھی یہاں مختلف تھراپیز کرانے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

اسے SATE LILIT کہا جاتا ہے جسے لیمن گراس کے گرد لپیٹ کر روسٹ کیا جاتا ہے۔

Craw Fish

پیرس

بینکاک، تھائی لینڈ یا سنگاپور یہاں رات کی ساری سرگرمیاں آدھی رات کو ختم ہو جاتی ہیں مگر فرانس کا شہر پیرس ایسا گلیمرس اور روشنی کی جگہ ہے جہاں آدھی رات سے دن چڑھتا ہے۔ خوشبوؤں، مصوری و مجسمہ سازی، موسیقی یعنی فنون لطیفہ کے ساتھ ساتھ بہترین مگر مہنگا فرانسیسی کھانا ذہن کے معیار کو دیکھتے تو محسوس ہوتا ہے ہر آدمی درجہ اول کی خاص زندگی گزارتا ہے۔

پیرس کی مچھلی کے فلیور

لوگ شیل فش زیادہ پسند کرتے ہیں دیگر سمندری غذاؤں میں جھینگے اور کیکڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں، البتہ وائن میں شیل فش تیار کر کے اس ملک کے کھانوں کی تہذیب و تمدن کو ظاہر کرتا ہے۔ مسلمانوں کو یہاں پاکستانی انداز کی فرائیڈ فش کھانے کو جی چاہے تو وہ ہندوستانی ریسٹورنٹ ANNAPURNA کا رخ کر سکتے ہیں۔

K.L.Tower

ملائیشیا

یہ سرزمین کسی ماہر مصور کی کینوس پر بنائی ہوئی لینڈ اسکیپ کی حسین تصویر ہے۔

یہ ملک ہم سے 10 برس بعد یعنی 31 اگست 1957ء کو آزاد ہوا۔

دارالحکومت کوالالمپور کا نام آپ کو اذلان شاہ ہاکی ٹورنامنٹ کے حوالے سے یاد ہوگا۔ یہاں آپ کو پام کے درخت خوش آمدید کہیں گے ایک دور تھا جب یہ ملک دنیا میں سب سے زیادہ پام آئل پیدا کرتا تھا۔

Langkawi لنگکاوی

یہاں بیشتر ہوٹلوں کے باہر سی فوڈ کے بورڈ لگے نظر آئیں گے۔ دنیا کے کچن کا کون سا ایسا انداز ہے جس سے مچھلی، کیکڑے اور جھینگے نہ تیار کئے جاتے ہوں۔ پریزنٹیشن اتنی کھلی کہ آپ روزمیری، باسل اور کالے نمک کی آمیزش سے ہر چیز چکھنا چاہیں گے۔ کوکر لینڈ ایک چھوٹا قصبہ ہے لیکن سیاح یہاں کثیر تعداد میں آتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ قصبے کی خوبصورتی دیکھنے کے لئے اسی مرکزی شاہراہ پر کنارے کنارے ہوٹل قطار سے بنے ہیں اور بلاک آسانی سے نہیں تھی۔

Freshwater Lake

دنیا میں کسی جگہ کے سمندر کا پانی میٹھا نہیں مگر یہاں ہے اور یہیں آپ کو میٹھے پانی کی مچھلی بھی نظر آتی ہے۔ سواریوں اور ملاحوں کو دیکھئے اور اس میں سیر کرنے کا لطف بھی یہیں آتا ہے۔ ملاح بوٹ کو ہوا کے ساتھ رسی کی مدد سے باندھ دیا جاتا ہے اس طرح یہ کیکڑے کی شکل کی بڑی کشتی دوڑنے لگتی ہے۔ سواریاں خوش ہو کر چلاتی ہیں اور دس منٹ بعد حسینی سنگ راتی اتر آتی ہیں۔

K.L Tower

یہ ٹاور ملائیشیا کا سب سے اونچا ٹاور ہے یہاں ایک ریوالونگ ریسٹورنٹ بھی ہے جہاں آپ بڑے مصالحے اور عام سرخ مصالحے میں تیار کئے ہوئے مچھلی کے سالن سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ مچھلی کو چاول، مقامی ڈش بھی کناروں پر چٹائے اور تلے ہوئے پراں بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ذائقے اور شہرت کا دھماکہ Pizza Point سے ہوا

یوں تو آپ کے شہر میں اور بھی پزا آؤٹ لیٹس ہیں مگر تجربہ ہے اگر Pizza Point کی 7 برانچز بیک وقت آپ کو اپنے ہر آؤٹ لیٹ سے گرما گرم، تازہ، خستہ اور مصالحے دار ذائقے سے بھرپور پزا پیش کرتے ہیں تو پھر کسی اور ہاٹ لائن پر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

Pizza Point پیش کرتا ہے بیک وقت 19 منفرد ذائقے جن میں چکن سپریم، اسپائسی اٹالین، بیف ٹی بلیشن، چیز لورز، پیزا ان پیپرونی، باربی کیو ٹنگ، چکن فجیتا، سنسیشنز، ویجی لورز، سپر سپریم، شاورما لورز، بیف سپریم، عریبین پزا، اچاری ڈیلائٹ، بہاری چکن، افغانی تہت اور ملائی بوٹی

ایکسٹرا ٹاپنگ کے چٹخارے

پزا کے شائقین یہاں پائیں گے نئے فجیتا مصالحے میں بسی چکن، شاہی چکن، اسموکڈ چکن، ٹکا چکن، پیپرونی، بیف اسموکڈ، بل، اچاری، بہاری، افغانی، ملائی بوٹی اور موزریلا چیز کی خاص ورائٹی جو یقیناً آپ کے پزا کو دوبالا لطف۔ یہ تمام ٹاپنگز آپ کے پزا کے ذائقے اور کھانے کی اشتہا بڑھانے کیلئے پیش خدمت ہیں۔

Pizza Point کی خدمات کا سلسلہ یہیں تک محدود نہیں آپ اپنی تاڈر میں چیز گارلک بریڈ، پلین گارلک بریڈ، چیزی اسٹک، چکن نگٹس، چکن ونگز، چلی ہاٹ ونگز، سوپ، چکی پیز وول، فرنچ فرائز یا پوٹیٹو ویجز طلب کیجئے۔

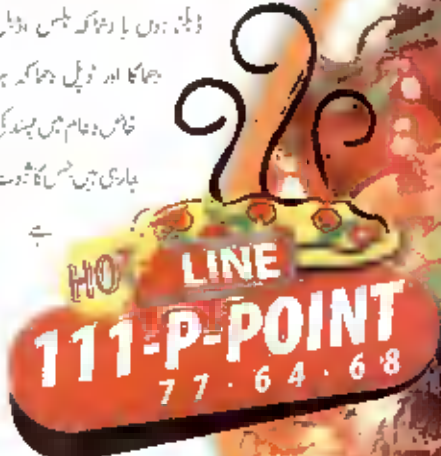
ہلکی بھوک میں ہمارے سینڈوچ اور پاستا سے محظوظ ہوا جاسکتا ہے۔ چکن پاستا، مکسیکن اور چکن لزانیا کسی بھی دوسرے برانڈ سے زیادہ ذائقہ دار اور تر و تازہ اجزاء کے ساتھ بنائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہماری شاندار ڈیلیوری ہوں یا دفاتر بھی ہوں جھاکا اور ڈبل دھماکہ ہر خاص و عام میں پسندیدگی جاری ہیں جس کا ثبوت ہے

Emerging Brands of the Year award.

اس کے علاوہ اپنی سہولت سے ایک فون کی سروسز سے لے کر 16 افراد تک کی سرونگز کیلئے ہماری Hot Line بھی ذہن میں رکھئے جہاں 24x7 گھنٹے 111-P-Point 77-64-68 فری ڈیلیوری سروس جاری رہتی ہے۔

تو سوچ لیجئے جب بھی کبھی آپ نے 19 ذائقوں کے منفرد پزا آرڈر کرنا ہوں اور کسی بھی دھماکہ خیز کے مزے لوٹنے ہوں تو یاد رکھئے Pizza Point کو۔

Pizza Point کی دو برانچیں DHA Phase V میں کھڈا مارکیٹ اور بدر کمرشل ایریا میں ہیں جبکہ گلشن اقبال بلاک 2 میں یونیورسٹی روڈ نزد NED یونیورسٹی ایک ناظم آباد برانچ بلاک H کی فوڈ اسٹریٹ پر شاہراہ فیصل پر پانچ پی ای سی ایچ ایس کراچی اور نارتھ کراچی سیکٹر 11-B پزا کے شائقین میں بے حد مقبول ہیں۔

HOT LINE
111-P-POINT
77-64-68

سلاد کا پتہ ہے بڑا فائدے بخش

ملی جلی سبزیوں کے ساتھ بنائیے، مفید اجزاء، وٹامنز اور معدنیات پائیے

سلاد Lettuce ایک قدیم پودا ہے۔ جس کے اصل وطن ایران اور ترکی ہیں۔ تاریخی شواہد کے مطابق اس کا استعمال 550 قبل مسیح سے ہورہا ہے۔ ایرانی بادشاہوں کے دسترخوان پر سلاد پیش کرنے کی روایت چھٹی صدی عیسوی سے شروع ہوئی بعد میں یونانیوں میں مقبول ہوگئی۔ اہلِ چین بھی اسے دسویں صدی سے استعمال کررہے ہیں بلکہ اب تو دنیا بھر میں اسے ذوق اور شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یورپ، عرب ممالک اور ایشیائی ملکوں میں ایسے تاسف فوائد کی صنعت نے بھی ایک مستقل پودے کے طور پر اپنایا۔ اب امریکہ میں سلاد کے حصول کے لئے سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔

سلاد کے طبی فوائد:

اس کا شمار ایک ایسے مستقل خوان کے طور پر ہوتا ہے۔ سلاد کے پتے غذا کو ہضم کرنے میں معاون اور مفید ہوتے ہیں۔ پیچش کی شکایت میں بھی فائدے بخش تسلیم کئے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جسم میں متعدی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اسے کسی طور پر بھی مضر صحت نہیں پایا گیا بلکہ صحت کا شعور رکھنے والے افراد باقاعدگی سے اسے کھاتے ہیں۔

سلاد کے طبی خواص:

سلاد خون کو صاف کرنے کے لئے معاون سبزی ہے۔ پیچش کی شکایتوں میں بھی فائدہ مند تسلیم کی جاتی ہے۔ اب شہروں میں بھی لوگ اس کے لطیف، ذائقے اور خوش رنگ پتوں کے اس قدر رسیا ہوگئے ہیں کہ کھانوں کے ساتھ اسے شامل کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

سلاد کی کاشت آپ گھر پر بھی کرسکتے ہیں۔ اگر ایک دفعہ پودے نکلنے کے بعد اس کا پودا لگالیا جائے تو پھر اس کی دیکھ بھال کرنا ایسا مشکل نہیں۔ کچن گارڈننگ کی بنیادی معلومات حاصل کرکے نہ صرف آرائش یا خوبصورتی کی جاسکتی ہے بلکہ اپنے خاندان کی صحت کا اہتمام بھی کیا جاسکتا ہے۔

سنا ہے کہ بازار میں تیار سلاد کی کاشت میں گندے نالوں کے پانی کا استعمال کیا جاتا ہے ویسے تو یہ پانی سبزیوں کی اچھی نمو کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ سبزیوں میں مضر صحت اجزاء بھی شامل ہوتے جاتے ہیں۔ اگر آپ ذاتی طور پر سلاد کی ذخیرہ اندوزی نہیں کرسکتیں تو بازار سے خریدی ہوئی سلاد کو دو سے چار پانیوں میں پتوں کو رگڑ کر دھولیں اور ان پر کیڑے مکوڑے کے داغ نظر آئیں تو ان کو بھی صفائی سے دھولیں۔

احتیاط:

بڑی دعوتوں اور شادیوں کی تقریب میں سلاد Lettuce خاص طور پر تقسیم کئے جاتے ہیں۔ کھیرا، ٹماٹر، مولی یا چقندر والی سبزیاں ہیں جنہیں چھیل کر باریک کر سلاد کی شکل دی جاتی ہے مگر اکثر سلاد کے پتے احتیاط سے نہیں دھوئے جاتے لہٰذا انہیں نہ کھانے ہی میں عافیت ہے۔

ایک پونڈ سلاد کے پتوں میں درج ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں:

اجزاء	مقدار
فائبر	31% فیصد
کیلوریز	57% فیصد
پروٹین	3.8 گرام
چکنائی	0.6 گرام
نشاستہ	9.1 گرام
فاسفورس	78.0 ملی گرام
فولاد	1.6 ملی گرام
وٹامن-A	21980 (یونٹ)
تھیامن	0.35 ملی گرام
رائبوفلاوین	1.01 ملی گرام
نیاسن	3.4 ملی گرام
وٹامن-C	335.0 ملی گرام

میٹھا، رسیلا کیلا

کئی مرضوں میں تریاق ہے

کیلا موٹا کرتا ہے ڈائٹنگ کرنے والی خواتین کو نہیں کھانا چاہئے۔ یہ قبض کرتا ہے۔ یہ تو بچوں کا پھل ہے۔ یہ اور اسی طرح کے کئی مفروضے عام طور پر سننے میں آتے ہیں مگر ٹھہرئیے آج اس پھل کے خواص پر بات کرتے چلیں تا کہ اصل حقائق پر رہے نظر...
کیلے میں 3 قدرتی مٹھاس سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز کے علاوہ ریشہ بھی پایا جاتا ہے۔ اسے کھاتے ہی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ صرف دو کیلے کھا کر آپ 90 منٹ تک سخت محنت والا کام کر سکتے ہیں۔ دنیا کے کئی ممتاز کھلاڑیوں کا سب سے پسندیدہ پھل کیلا ہے اور یہی پھل دنیا میں سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔

متعدد بیماریوں میں کیلا صحت افزا پھل ثابت ہوا ہے۔ ذیل میں ہم چند امراض کا ذکر کریں گے۔

ڈپریشن

کیلے میں ایک پروٹین Tryptophan شامل ہوتا ہے جو Serotonin کے ساتھ جسم میں جذب ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے یہ ایسا کیمیائی مرکب ہے جو آپ کو سکون کا احساس بخشتا ہے۔ آپ کے موڈ کو بہتر بناتا ہے اور آپ خاصی دیر تک کام کر کے خوش گوار محسوس کرتے ہیں۔

نسوانی تکالیف

خواتین کو نسوانی تکالیف جن میں بالخصوص Premenstrual Syndrome (PMS) شامل ہیں ان سے بچاؤ کے لئے دواؤں کا سہارا لینے کے بجائے بیجان کیلے کھایا کریں تو افاقہ ہو سکتا ہے۔ شدید تکلیف کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا جا سکتا ہے۔ کیلے میں B6 ہوتا ہے جو خون میں شکر کی سطح کو متناسب حد میں رکھتا ہے جس سے خاص ایام کے دنوں میں بیجان کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

بلڈ پریشر

اس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ اور سوڈیم بہت کم ہوتا ہے۔ اس طرح بلڈ پریشر کے مریض اسے بے دھڑک کھا سکتے ہیں۔ کیلے کی اس خاصیت کو امریکن فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے بھی تسلیم کیا ہے۔

دماغی طاقت

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پوٹاشیم بھرا پھل طلباء کے سیکھنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے اور انہیں چوکس رکھتا ہے۔

قبض

کیلے میں چونکہ فائبر کی بہتات ہوتی ہے۔ اس لئے آنتوں کی تحریک کو بحال رکھتا ہے۔ قبض میں مبتلا افراد کیلے کھا کر قبض کشا دواؤں کے بغیر اپنا مسئلہ حل کر سکتے ہیں۔ کیلا کھانے سے جسم میں قدرتی طور پر توانائی پیدا ہوتی ہے اور تھکن دور ہو جاتی ہے۔ اس لئے اکثر کھلاڑی کھیل کے دوران بھی کیلا کھاتے ہیں۔

دوران حمل جی متلانا

دنوں میں بننے والی خواتین جنہیں صبح کے وقت جی متلانے کی شکایت ہوتی ہے وہ کھانے کے دوران بھی کیلے کھایا کریں تو خون میں شکر کی سطح برقرار رہتی ہے اور متلی کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

گرمی کم کرنے والا پھل

دنیا کے بہت سے خطوں میں کیلا ٹھنڈا پھل تصور کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر متوقع ماؤں کے جسمانی اور جذباتی درجہ حرارت کو کم کرنے کے لئے انہیں کیلا کھلایا جاتا ہے۔ تھائی لینڈ میں ماں بننے والی خواتین کو یہ سوچ کر کیلا کھلایا جاتا ہے کہ ان کو ہونے والا بچہ پرسکون اور ٹھنڈے مزاج کا ہوگا۔

السر

کیلے کا گودا چونکہ نرم اور چکنا ہوتا ہے اس لئے آنتوں کے عوارض میں اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔ معدے کی تیزابیت دور کرنے میں بھی اسے اکسیر سمجھا جاتا ہے۔

بنانا لوف

اجزاء:

- میدہ — ڈیڑھ پیالی
- کیلے — پانچ سے چھ عدد
- چینی — ایک پیالی
- نمک — چٹکی بھر
- انڈے — دو عدد
- بیکنگ پاؤڈر — ڈیڑھ چائے کا چمچ
- میٹھا سوڈا — آدھا چائے کا چمچ
- ونیلا ایسنس — ایک چائے کا چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — ایک پیالی

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور میٹھا سوڈا شامل کر دو سے تین مرتبہ چھان کر رکھ لیں
- چینی کو صاف ستھرے خشک گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- پیالے میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں، دو منٹ بعد اس میں پسی ہوئی چینی ملا کر پھینٹیں
- پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کر کے پھینٹے جائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرتے جائیں اور بیٹر کی اسپیڈ کم کر کے پھینٹیں
- کیلوں کو چھیل کر کانٹے سے ہلکا سا کچل لیں اور تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا دیں
- اوون کو 200°C پر دس منٹ پہلے گرم کر لیں، لمبے لوف ٹن کو چکنا کر کے اس میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک دیں
- آمیزے کو ٹن میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ یا سنہری ہونے تک بیک کریں

لہسن کی ہیک کو کیسے کیا جائے دور؟

اس اینزائم سے ہیک دور کرنے میں معاون رہا سیب

لہسن پیاز کھا کر سانسوں اور پسینے میں ہیک کا ناگوار احساس کوفت میں مبتلا کرتا ہے۔ ادھر انہیں کھائے بنا بھی کھانوں کا ذائقہ اور لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ تمام خوبیاں مل کر ہمارے دیسی اور بدیسی دونوں کھانوں کو حیوانی پروٹین کے نقصانات کا ازالہ کرتے ہیں اس طرح ہمارے کھانے متوازن ہوتے ہیں۔

...ن کی ہیک کو دور کرنا ایسا مشکل نہیں ہوتا۔ اگر آپ سیب کی چند قاشیں، لیموں کا تازہ جوس، چار سے چھ پتے پودینہ، پارسلے کی چند پتیاں کھا لیں تو یہ ہیک دور ہو سکتی ہے۔

امریکہ میں شائع ہونے والے جرنل آف فوڈ سائنس کی رپورٹ کے مطابق سبز چائے، پارسلے اور پالک بھی اس ضمن میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

لہسن میں ایک مخصوص سلفر ڈائی ایلائل مرکب پایا جاتا ہے (AMS) جو نظام ہاضمہ کے دوران نہیں ٹوٹ پاتا یہی وجہ ہے کہ اسے کھانے والے کی سانسوں اور پسینے سے اس کی ہیک مستقل خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس تجربے کے دوران رضا کاروں کو کچا لہسن کھانے کے لئے دیا گیا تا کہ ان کی سانسوں سے تیز ہیک پیدا کرنے والے لہسن کے مرکبات کا جائزہ لیا جا سکے۔ اس کے بعد انہیں اس ہیک سے چھٹکارا دلانے کے لئے مختلف غذائیں کھانے کے لئے دی گئیں جن میں سب سے مفید اور مؤثر غذا۔ خام کچی سبزیوں اور پھلوں میں سیب مؤثر پھل تھا۔

اوہایو اسٹیٹ یونیورسٹی کے فوڈ سائنس اور ٹیکنالوجی ڈپارٹمنٹ کی پروفیسر Sheryl Barringer کا کہنا ہے کہ سیب کھانا لہسن کے اینزائم سے ہیک دور کرنے میں بہترین حل ہے۔ دراصل ان تمام غذاؤں میں پولی فینولز نامی مرکب سے بھرپور ہوتی ہیں جو لہسن کے تیز ہیک پیدا کرنے والے مرکب کو توڑ دیتی ہیں۔ اسی طرح لیموں کی تیزابیت بھی ہیک دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

پروفیسر Sheryl کہتی ہیں "لہسن کی ہیک توڑنے کے لئے کھانوں میں ان اجزا کو شامل کر لینا مفید ہو سکتا ہے۔ دودھ بھی لہسن میں طویل عرصے تک ہیک پیدا کرنے والے کیمیکل کو کم کر دیتا ہے یعنی 200 ملی گرام دودھ کا گلاس سانسوں سے آنے والی اس ہیک میں 50% فیصد کمی کر دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے چکنائی سے بھرپور دودھ زیادہ بہتر نتائج دیتا ہے۔ لہسن والے کھانوں کے بعد اگر دودھ پی لیا جائے تو اس کی تیز ہیک کے اخراج سے بچا جا سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل

صحت مند دل کی دھڑکن

Hypertension کیا ہے؟

Hypertension کو عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں بلڈ پریشر بلند رہتا ہے۔ اکثر لوگ سالوں سے بلڈ پریشر کے مریض ہوتے ہیں لیکن انہیں پتا بھی نہیں ہوتا ہے۔ اکثر اوقات اس کی کوئی علامات بھی نہیں ہوتی ہیں لیکن اگر بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو یہ شریانوں اور پورے جسم کے اہم حصوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے بلڈ پریشر کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔

Hypertension ایک عالمی سطح پر پھیلی بیماری!

ہائی بلڈ پریشر یا بلڈ پریشر سے عالمی سطح پر ہر سال 9.4 ملین افراد کی موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ 1.5 ارب لوگ اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ یہ پاکستان میں موت کا واحد سب سے بڑا خطرے کا ایسا عنصر ہے جو پوری دنیا میں اموات کا سبب بننے کے ساتھ ساتھ دل کی دوسری بیماریوں، فالج، گردوں کے امراض اور ذیابیطس کا بھی سبب بنتا ہے۔

عالمی دن برائے Hypertension کیا ہے؟

عالمی سطح پر Hypertension کا دن منایا جاتا ہے جس میں بلڈ پریشر کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں فالج، دل اور گردوں کے امراض کے بارے میں عوام کو آگاہی دینے کے ساتھ ساتھ اس کی تشخیص اور روک تھام کی تدابیر بھی بتائی جاتی ہیں۔ یہ دن ہر سال 17 مئی کو منایا جاتا ہے۔

صحت مند بلڈ پریشر کیا ہے؟

اپنے بلڈ پریشر کو جانئے:

جیسا کہ Hypertension اور AF اکثر باہم منسلک ہوتے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ جب گھر پر ہوں بلڈ پریشر چیک کرنے والے ایک مشینی آلے سے اپنا بلڈ پریشر جانچتے رہیں۔ اچھی صحت کے لئے یقینی بنائیں کہ آپ کا بلڈ پریشر اوپر کی سطح پر 135mmHg سے کم اور نیچے کی سطح پر 85mmHg سے کم ہو۔ بلڈ پریشر کو جانچنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ پرسکون اور خاموش ہوں اور کسی بھی جسمانی ورزش کو کئے ہوئے کم از کم آدھا گھنٹہ گزر چکا ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کف آپ کے بازو پر ٹھیک طرح سے بندھا ہوا ہو۔ کمر کو سیدھا کر کے بیٹھیں اور ٹانگوں کو ایک دوسرے کے اوپر مت کریں۔

صحت مند دل کی دھڑکن کیا ہے؟

اپنی دھڑکن یا ترتیب کو جانئے:

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے دل کی دھڑکن یا اس کی ترتیب ٹھیک ہے؟ جس وقت آپ اپنا بلڈ پریشر جانچ رہے ہوں تب ہی آپ اپنی نبض کو بھی جانچ سکتے ہیں۔ معمول سے زیادہ نبض کی رفتار 10 دھڑکن فی منٹ اور کبھی 150 دھڑکن فی منٹ بھی ہوتی ہے۔ دل کی غیر موزوں دھڑکن یا ترتیب کو جانچنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اس کی علامات میں سینے میں غیر موزوں دل کی دھڑکن، تھکاوٹ، بیہوشی کا محسوس ہونا یا پھر کچھ بھی محسوس نہ ہونا شامل ہیں۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ اپنے طبی معالج سے رجوع کریں جو کہ AF جیسے سادہ ٹیسٹ سے اس کی تشخیص کر سکتا ہے۔

پرہیز بہترین علاج ہے:

فعال رہئے، ہمیشہ!

فعال رہنے سے بلڈ پریشر اور Atrial Fibrillation کی روک تھام کو تقریباً ممکن بنایا جا سکتا ہے۔ ہلکی پھلکی سرگرمیوں جیسے کہ باغبانی، چہل قدمی اور گھر کے کاموں میں حصہ لیں۔ (یہ بات تحقیق سے ثابت شدہ ہے)

پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں:

صحت مند کھانا ہمیشہ آپ کے لئے موزوں ہے۔ زیادہ پھل اور سبزیاں کھانا شروع کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک وقت اپنے کھانے میں سبزی شامل کریں۔ پھل اور خشک میوہ جات ان کی قدرتی شکل میں استعمال بطور اسنیک کریں یا پھر ایک پھل یا سبزی (ہر رنگ کی) روزانہ استعمال کریں۔

جلدی میں تیار ہونے والے کھانے کم کھائیں:

ایسی خوراک کم کھائیں کہ جس میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار زیادہ ہو۔ یہ مرکبات زیادہ تر فاسٹ فوڈ، ڈبہ بند کھانوں اور ریسٹورنٹ کے کھانوں میں پائے جاتے ہیں۔ گھر میں پکائے جانے والے کھانوں میں چکنائی، میٹھا اور نمک کی مقدار کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے اور یاد رکھئے کہ نمک دانی کو کھانے کی ٹیبل سے ہٹا دینا آسان کام ہے۔

تمباکو نوشی نہ کریں:

تمباکو نوشی موت اور معذوری کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے بند کر دیں۔

Hypertension کا علاج، بلڈ پریشر کی ادویات:

کئی ادویات ہیں جو بلڈ پریشر کم کرتی ہیں وہ عارضہ قلب اور فالج کو روکنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔

اس سلسلے میں اپنے معالج یا کسی طبی ماہر سے اپنی ذاتی صحت کے بارے میں مشورہ کیجئے اور مندرجہ ذیل باتوں کو یاد رکھئے:

- اپنے معالج کے بتائے ہوئے طریقے سے اپنی طبی ادویات کا باقاعدہ استعمال کریں۔
- اکثر لوگوں کو بلڈ پریشر ٹھیک رکھنے کے لئے ایک سے زیادہ طبی ادویات لینی پڑتی ہیں۔
- کسی بھی قسم کے ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے معالج کو بتائیں۔
- ادویات کے استعمال کے دوران بھی بلڈ پریشر کو جانچتے رہیں۔

لوبان کی دھونی کرے گھر کو معطر

اور یہ ہے سرطان کا علاج بھی...

ایک مخصوص درخت کی چھال کو چھیل کر جو گوند یا ریزش حاصل کی جاتی ہے اور جو سخت ہونے کے بعد لوبان کی شکل اختیار کر لیتی ہے، اسے عود دانوں میں جلا کر دھونی کے ذریعہ ماحول کو معطر کیا جاتا ہے۔ عرب اور مسلمان ملکوں کی ثقافت میں لوبان کا استعمال عام ہے۔ اب سائنسدانوں نے لوبان کی ایک طبی خصوصیت بھی دریافت کی ہے ان کا کہنا ہے کہ لوبان کو بیضہ دانی کے سرطان کے علاج میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

برطانیہ کی لیسٹر یونیورسٹی کے محققین نے دریافت کیا ہے کہ لوبان میں ایک مخصوص کیمیائی مادہ پایا جاتا ہے جو سرطانی خلیوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس قسم کے خلیات سے جو رسولیاں تشکیل پاتی ہیں ان کا علاج کٹھن اور پیچیدہ بھی ہوتا ہے۔ بیضہ دانی کے سرطان کے ساتھ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ابتداء میں اس کی کوئی علامت دیکھنے میں نہیں آتی۔ اس کی تشخیص اس وقت ممکن ہوتی ہے جب بہت تاخیر ہو چکی ہوتی ہے اور مرض پھیل چکا ہوتا

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نسوانی کینسروں میں اسے نہایت مہلک کینسر قرار دیا جاتا ہے۔ ہر سال مغربی ملکوں میں Ovarian Cancer کے دس ہزار سے زائد واقعات دیکھنے میں آتے ہیں ان میں سے متعدد خواتین موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ یومیہ 12 خواتین اس کینسر کی بھینٹ چڑھ جاتی ہیں۔

لیسٹر یونیورسٹی کی ریسرچ ٹیم کی قیادت کرنے والی خاتون کاملہ السلمانی (Kamilya AL Salmani) نے بتایا کہ "لوبان کو دافع سوزش دوا کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جارہا ہے۔ اسے دمہ، مختلف جلدی امراض، پیٹ کی تکالیف کے علاوہ آرتھرائٹس میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ سابقہ تحقیق سے اس بات کی تائید ہوتی ہے کہ لوبان بعض مخصوص کینسرز مثلاً چھاتی، بڑی آنت اور پروسٹیٹ کینسر کے علاج میں بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ اس کی وجہ اس میں موجود ایک کیمیائی مرکب ہے جس کا نام AKBA یعنی Acetyl I-II-Keto-Beta-Boswellic Acid ہے۔

حالیہ تحقیق کے سلسلے میں AKBA کمپاؤنڈ کا ایک برس تک لیبارٹری میں تجزیہ کیا گیا اور آخری مرحلے کے بیضہ دانی کے سرطانی خلیات پر اس کا تجربہ کر کے دیکھا ان پر کیموتھراپی بھی کارگر نہیں ہو رہی تھی۔ انہوں نے دیکھا کہ اس کیمیائی مرکب نے نہ صرف بیضہ دانی کے سرطانی خلیوں کو ختم کیا بلکہ AKBA کمپاؤنڈ کے استعمال سے ان خلیات نے کیموتھراپی کے اثرات بھی قبول کرنے شروع کر دیئے تھے۔

اس ضمن میں محققین کا کہنا ہے کہ ہمارے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ لوبان دواؤں کے خلاف مزاحمت پر قابو پاتا ہے اور اس کے استعمال سے بیضہ دانی کے کینسر میں مبتلا خواتین کی زندگی بڑھ سکتی ہے۔

واضح رہے کہ لوبان ایک مخصوص مختصر قامت کے درخت Boswellia Sacra کی چھال سے نکالی گئی گوند یا ریزش کی ٹھوس شکل ہے۔ یہ درخت عمان، یمن اور صومالیہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کی دافع سوزش خصوصیات کی بناء پر اسے قدیم زمانے سے دیسی علاج میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر __________

Phone Number: فون نمبر ______________ Mobile Number: موبائل نمبر ______________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________ Email: ای میل ______________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______________ Profession: پیشہ ______________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابلِ قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون ایڈوائزری: 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

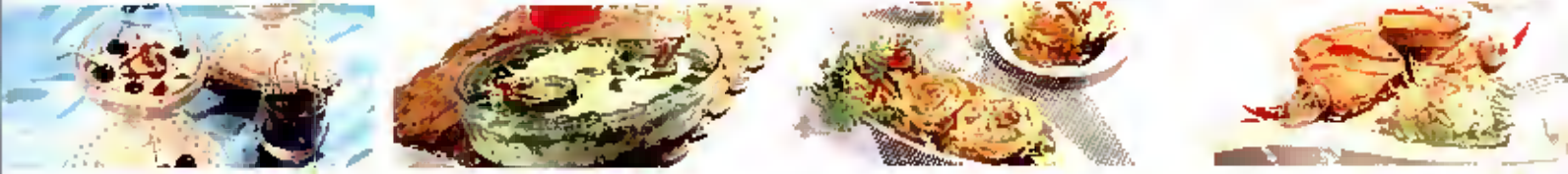
آج کیا پکائیں؟

1
پیر
پران اینڈ ویجیٹیبل سوپ
ملائی بوٹی پزا

2
منگل
فش رول اپس
شریمپ چاؤمین

3
بدھ
فش تارٹ
دونگہ گوشت

4
جمعرات
جہانگیری کباب
چکن ویڈونیک

5
جمعہ
فش راجا
پرشین آملیٹ

6
ہفتہ
مچھلی والی کھٹی دال
آلو کا بھرتہ

7
اتوار
مشروم پنیر
ٹرکش ٹرائفل

8
پیر
چنے کی دال کریلے
بھنڈی گوشت مصالحہ

منگل
چٹپٹے رول
بہاری کوفتے

10
بدھ
ملائی بوٹی پزا
چائنیز پوٹیٹو سلاد

11
جمعرات
بیف بوٹی ود جنگو مصالحہ
اسٹفڈ بیل پیپر

12
جمعہ
نوافرا اینڈ فش
کوئلہ کڑاہی

13
ہفتہ
ٹوماٹو کارن اینڈ کریم سوپ
چلی کارن کیبن

14
اتوار
لوکی کے سیخ کباب
بلوچی کڑاہی

15
پیر
پاستا چکن کیسرول
اسٹیک ڈی الفریڈو

16
منگل
کچے کیلے کے شامی کباب
فش راجا

17
بدھ
تھائی چاؤمین
چکن تکہ سینڈوچ

18
جمعرات
چکن ود سیڈ برتھن ساس
فش تارٹ

19
جمعہ
قیمہ کیری
پراونیو

20
ہفتہ
مرغ مکھن ہانڈی
کوفی براؤنی ٹرائفل

21
اتوار
اسٹیک کمبر
اسموکی اسپائسی بیف

22
پیر
آلو بینگن
دم چکن

23
منگل
ہربلین چکن
چلی پنیر

24
بدھ
پاستا چکن کیسرول
چنے کی دال کریلے

25
جمعرات
کریمی ٹنگڑ ود چیری اسٹیک
مچھلی والی کھٹی دال

26
جمعہ
مچھلی کے بوہری کباب
پائن ایپل کوکونٹ سنو بال

27
ہفتہ
پاکابٹ ڈراپس
ہانڈی گوشت

28
اتوار
مشروم پنیر
نارنجی مرغ

29
پیر
فش کٹلٹس
کچے کیلے کے شامی کباب

30
منگل
ملائی بوٹی پزا
آلو چٹنی

فش ٹارٹس

اجزاء:

مچھلی	250 گرام	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	یخنی	ایک پیالی
انڈے کی زردیاں	دو عدد	سویٹ کارن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	100 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان کو صاف دھو کر انہیں نمک، لہسن، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کرلیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو ہلکی فرائی کرکے نکال لیں
- پھر وائٹ ساس بنانے کے لئے اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھون لیں
- خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کرکے یخنی ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے رہیں گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، سویٹ کارن، پارسلے، اجوائن، فرائی کی ہوئی مچھلی اور چیز ڈال کر ٹھنڈا کرلیں
- ٹارٹس بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر ملالیں۔ پھر اس میں چینی مکس کرلیں اور ساتھ ہی انڈوں کی زردی اور ٹھنڈا مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے گوندھ لیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر بیلیں اور کوکی کٹر کی مدد سے گول کاٹ کر ٹارٹ پین میں لگالیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کریں اور ٹارٹس کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرلیں۔ خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ان ٹارٹس میں کانٹے سے سوراخ کرلیں تاکہ وہ پھول نہ جائیں
- آخر میں اس میں تیار کیا ہوا مچھلی والا وائٹ ساس بھر دیں اور دو سے تین منٹ گرل میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جہانگیری کباب

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
جھینگے	100 گرام	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ جھینگوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- چاپر میں لہسن اور زیرہ ڈال کر چوپ کر لیں۔ پھر اس میں جھینگے اور چنوں (پانی سے نکال کر) کو ڈال کر چوپ کر لیں (پیستے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں
- کڑاہی میں دالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرما گرم کبابوں کو املی ساس یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

فش راجما

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	پیاز	تین عدد درمیانی
لال لوبیا	آدھی پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ماش کی دال	آدھی پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
لہسن کے جوے	آٹھ سے دس عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لیے

ترکیب:

- لوبیا اور ماش کی دال کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- تین سے چار لہسن کے جوؤں کو پیس کر نمک کے ساتھ مچھلی کے ٹکڑوں پر مل کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوؤں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر کاٹتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- دیگچی میں بھگوئی ہوئی دال، لوبیا، ہلدی، درمیانی کٹی ہوئی پیاز اور پسی ہوئی لال مرچیں ڈال کر تیس سے پچیس منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائیں۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی گھی میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھار اور فرائی کی ہوئی مچھلی کو دال پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں ڈال کر گرما گرم روٹی یا چپاتیوں کے ساتھ اس مزیدار ڈش کو پیش کریں۔

مچھلی والی کھٹی دال

اجزاء:

مسور کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گودا	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتہ	چند پتے
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح نتھر جائے۔ پھر اس پر پسا ہوا لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو چوپ کر لیں۔ ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے اس کا سارا پانی خشک کر لیں۔ پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم نان اسٹک پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ہری پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- دو سے تین منٹ کے بعد نمک، ہری مرچیں، املی ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کر لیں۔ ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھ دیں۔
- دال کو دو پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ابال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو گھوٹنی کی مدد سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں۔ ہلدی، نمک، لال مرچ اور ادرک لہسن شامل کر لیں۔
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور کڑی پتے ڈال کر تڑکا لگا لیں۔ پھر اس میں پیاز سنہری فرائی کریں اور پسی ہوئی دال کو اس میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں تیار کی ہوئی مچھلی اور املی کا رس ڈال دیں۔ پسی ہوئی دار چینی چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور منفرد ذائقے سے بھرپور دال کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

فش اوپن سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد	کھیرا	ایک عدد
مچھلی یا جھینگے	200 گرام	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- فرائی پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- پھر اس میں لہسن، مچھلی، نمک اور اجوائن ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب مچھلی کا اپنا پانی خشک ہونے لگے تو کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس کو درمیان سے کاٹ لیں یا مچھلی کے شیپ میں کاٹیں۔ ٹماٹر اور کھیرے کو باریک گول قتلوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔
- چیز کش کر کے اس میں مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ ملائیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس پر پہلے مایونیز پھیلا کر لگائیں پھر اوپر سے پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کی تہہ لگائیں۔
- مچھلی کا آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو سلائس پر پھیلا کر رکھ دیں اور اوپر سے باریک کٹے ہوئے زیتون چھڑک دیں۔

پریزنٹیشن:

شام کے وقت ان مزیدار سینڈوچز کو تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

مشروم پنیر

اجزاء:

مشروم	آٹھ سے دس عدد	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کاٹیج چیز	200 گرام	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	دودھ	آدھی پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک عدد	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پنیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں پنیر کو ہلکا فرائی کر کے نکال لیں۔
- پھر پتیلی یا کڑاہی میں چار سے پانچ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں تیز پات اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑائیں۔
- پھر اس میں پیاز، نمک اور ہلدی ڈال کر ہلکی براؤن فرائی کریں کہ پیاز نرم ہو جائے۔
- اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں سب [illegible] میں کٹے ہوئے مشروم شامل کریں۔
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اتنا بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے۔
- پھر اس میں ایک پیالی پانی، دودھ اور فرائی کیا ہوا پنیر ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔
- آخر میں لیموں کا رس، کریم اور قصوری میتھی چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر روٹی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کریلے اور چنے کی دال

اجزاء:

کریلے — ایک کلو
چنے کی دال — دو پیالی
نمک — حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی) — ایک عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) — ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی — ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی — ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ — ایک چائے کا چمچ
گڑ — ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) — ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل — آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر لمبائی میں دو ٹکڑے کاٹیں اور بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ نمک اور ہلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- چنے کی دال کو دو سے تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر ابال لیں۔ دھیان رہے کہ دال اچھی طرح گل جائیں اور کھلی کھلی رہے۔
- کریلوں کو اچھی طرح دھو کر ٹشو پیپر پر رکھ کر خشک کر لیں۔ فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے کریلوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی تیل کو پتیلی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کر لیں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن ڈالیں اور ایک منٹ کے بعد پسی ہوئی ہلدی، لال مرچ، دھنیا، زیرہ ڈال دیں۔
- اچھی طرح ملا کر ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں۔ ٹماٹر گلنے تک پکائیں پھر تین سے چار منٹ تک بھونیں۔
- اس دال میں کریلے ڈال کر گڑ اور ہری مرچ ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

چٹپٹے رول

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	ہری پیاز	دو عدد
انڈے	دو عدد	کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	تین چوتھائی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	150 گرام	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانہ	ڈالڈا کینولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- بڑے پیالے میں انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کریں۔ ٹماٹر کا پیسٹ ملاتے ہوئے مسلسل پھینٹتیں رہیں اور آخر میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور تھائم شامل کر دیں۔ یہ بیٹر پین کیک بنانے کے لئے تیار ہے (اگر ضرورت محسوس کریں تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ زیادہ پتلا نہ ہو جائے)

فلنگ بنانے کے لئے:

- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کینولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں، لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔
- پھر باریک کٹا ہوا چکن ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کی رنگت سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں ہری مرچ کو بھی باریک کٹی ہوئی گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
- نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے رکھ دیں۔
- صاف خشک فرائنگ پین کو درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کینولا آئل ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے آدھی پیالی پین کیک کا بیٹر اس میں پھیلا کر ڈال دیں۔
- ایک طرف سے اچھی طرح سنہرا ہو جائے تو نکال لیں۔ اسی طرح سے سارے پین کیک بنا لیں۔ ہر پین کیک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر (پکی ہوئی سائیڈ پر) دو کھانے کے چمچ فلنگ پھیلا کر ڈالیں اور اس کو رول کر لیں۔
- ہلکے سے چکنے کیے ہوئے فرائنگ پین میں ان رولز کو ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

حسب پسند تازہ سبزیوں کے جوس کے ساتھ ان غذائیت سے بھرپور گرم گرم رول کا لطف اٹھائیں۔

ملائی بوٹی پزا

اجزاء:

چکن	200 گرام	کوکونٹ ملک	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	چیڈر چیز	ایک پیالی
دہی	چار کھانے کے چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لیے

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، سفید مرچ، دہی، کوکونٹ ملک اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس آمیزے کے ساتھ میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پھر تھوڑی دیر بعد تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کی بوٹیاں سنہری ہونے لگیں تو اس پر گرم مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں کریم ڈال کر رکھ دیں
- پزا ڈو بنانے کے لیے ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ خشک خمیر، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک انڈا، تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور آدھی پیالی نیم گرم پانی ڈال کر گوندھ لیں اور کچھ دیر کے لیے گرم جگہ پر رکھ دیں
- اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180C پر گرم کریں، گندھے ہوئے آٹے کو بیل کر پزا پین میں پھیلا دیں
- اس پر ٹماٹو پیسٹ پھیلا کر چکن کی بوٹیاں ڈال کر اوپر سے کش کیا ہوا چیڈر اور موزریلا چیز چھڑک دیں
- آخر میں اجوائن، تھائم اور اوپر سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا کو کریم ساس کے ساتھ پیش کریں۔ کریم ساس بنانے کے لیے چار کھانے کے چمچ کریم میں ایک کھانے کا چمچ

توا مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	درمیانی دو عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لیے

ترکیب:

- سنگھاڑے کی مچھلی کے موٹے قتلے کرلیں اور اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لیے رکھ دیں۔
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔
- بڑے پیالے میں نمک، ایک چوتھائی کُٹی لال مرچ اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر ملائیں۔
- مچھلی کے قتلوں کو اس آمیزے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- توے پر چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ایک وقت میں تین سے چار قتلے ڈال کر ہلکے سنہری فرائی کرکے نکال لیں۔
- بچے ہوئے تیل میں چوپ کیے ہوئے پیاز، ٹماٹر، لہسن، لال مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے تو اس پر مچھلی کے قتلے ڈال کر ڈھک دیں۔
- ہلکی آنچ پر ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ لیں اور ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر اس پر کٹا ہوا زیرہ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم توا مچھلی کو حسب پسند چٹنی اور تازہ بنی ہوئی چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

Brighto
STERLING
SILVER
LUXURIOUS FINISH
STERLING
GOLD
LUXURIOUS FINISH

ٹماٹو کارن سوپ

اجزاء:

چکن	200 گرام	چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویٹ کارن	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد	سرکہ	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	سویا ساس	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- سب سے پہلے یخنی بنانے کے لیے چکن کو صاف دھو کر پتیلی میں ڈالیں اور اس میں چھ سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔
- یخنی کو بو سے محفوظ رکھنے کے لیے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز، ثابت لہسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں۔ جب اس کا پانی آدھا رہ جائے تو چولہے سے اتار کر چکن کو نکال لیں۔
- ٹماٹر کو احتیاط سے ابال کر اس کا چھلکا علیحدہ کر لیں اور یخنی میں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ اس میں بلینڈ کرتے ہوئے آدھی پیالی بھٹے کے دانے بھی شامل کر لیں۔
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر کے رکھ لیں۔ ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کریں۔
- چمچ مسلسل چلاتے رہیں اور آخر میں ریشہ کی ہوئی چکن، بھٹے کے دانے، نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈال کر پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

چاہیں تو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں۔ کٹی ہوئی ہری مرچیں، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

لوکی کے سیخ کباب

اجزاء:

لوکی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پودینہ باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
لہسن	چار سے چھ جوئے	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں اور لوکی کو چھیل کر کش کر لیں۔
- پین میں دال کے ساتھ ادرک، لہسن، لال مرچیں، زیرہ، پیاز ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ دال اچھی طرح گل جائے۔ پانی مکمل خشک ہونے پر ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔
- کش کی ہوئی لوکی کو کھلے فرائنگ پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اس کا سارا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- لوکی کو بھی اسی طرح ٹھنڈا کر کے پسی ہوئی دال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے بھگو کر نچوڑے ہوئے سلائس کے ساتھ ملائیں۔
- اس آمیزے سے لمبے سیخ کباب بنائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو گولڈن فرائی کر لیں۔ یا چاہیں تو سیخوں پر لگا کر کوئلوں پر سینک لیں، درمیان میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں۔

پریزنٹیشن:

شامی کی طرح چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں یا کاٹ کر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

کچے کیلے کے شامی کباب

اجزاء:

کچے کیلے	چھ عدد
چنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
لونگ پسے ہوئے	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- دال کو دھو کر تین سے چار گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں اور کیلوں کا چھلکا کاٹ لیں
- پھر دال اور کیلوں کو پین میں ڈال کر ڈھک دیں، پانی ڈالنے کے بعد اس میں لہسن کے جوے اور ثابت لال مرچ ڈال دیں
- جب دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو انہیں ٹھنڈا کرکے بلینڈر میں پیس لیں
- خشخاش کو صاف کرکے خشک توے پر بھون لیں، لال مرچوں اور لونگ کے ساتھ پیس لیں اور کیلوں کے آمیزے میں ملا دیں
- تیار آمیزے کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں پھر حسب پسند سائز کے کباب بنا لیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں، پھر کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں
- پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پودینے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم کبابوں کو سرو کریں۔

چکن ود میڈ یٹیرینین ساس

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	یخنی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد
لہسن کے جوے	چار سے چھ عدد	زیتون	چھ سے سات عدد
چھوٹے آلو	چار سے چھ عدد	تلسی کے پتے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	درمیانہ سائز	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ گردری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارمیسان چیز	آدھی پیالی
تھائم	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
سرکہ	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ زیتون اور ہری مرچوں کو چوپ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، دو جوے کچلے ہوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ تھائم اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دس سے پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور بیس سے پچیس منٹ یا اتنی دیر بیک کریں کہ آلو گل جائیں
- پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں۔ پھر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال دیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- سنہری ہونے پر پین سے نکال لیں۔ اسی پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں یخنی، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور زیتون ڈال کر پکائیں۔ پھر اس میں نمک، کچلا ہوا لہسن، ٹماٹر اور تلسی کے پتے شامل کر دیں
- بیک کئے ہوئے آلو، چکن اور چیز ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسپینچ گلیٹر (Spinach Glitter)

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
دودھ	دو پیالی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اس فلاور آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پالک کے ڈنٹھل نکال کر انہیں اچھی طرح صاف دھولیں اور باریک کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- پالک کو پین میں ڈھک کر پکنے رکھ دیں۔ جب اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈ کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو اُبال کر چھیل کر میش کر لیں اور اس میں نمک اور لال مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اس فلاور آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں چکن پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں
- لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے جب ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ، بلینڈ کی ہوئی پالک، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا اس فلاور آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو بھی سنہری فرائی کریں پھر اس میں میش کیے ہوئے آلو ڈال کر مکس کریں
- آخر میں لیموں کا رس اور کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- شیشے کی ڈش میں پہلے آلو کے مکسچر کی تہہ لگائیں پھر اوپر پالک کی ساس پھیلا کر ڈالیں اور اس پر کش کیا ہوا موزریلا چیز اور اجوائن چھڑک کر گرم اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد اوپر سے گرل جلا کر سنہری کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرما گرم اسپینچ گلیٹر کو چلی ساس کے ساتھ پیش کریں۔

آلو بینگن

اجزاء:

بینگن	آدھا کلو	میتھی دانہ	چند دانے
آلو	دو عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اسے نمک لگے ہوئے پانی میں رکھ دیں۔ آلوؤں کو بھی چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال کر تڑکا لگالیں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- اس میں ادرک لہسن اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈالیں اور تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ مسالا بھننے کی خوشبو آنے پر اس میں بینگن کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں، پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور نمک ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے دیں اور درمیان میں ایک سے دو مرتبہ چمچ کی بجائے ہنڈیا کو پکڑ کر الٹ پلٹ کرلیں (چمچ نہ لگائیں تاکہ بینگن کے ٹکڑے نہ ٹوٹ جائیں)
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر روغنی روٹی، چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پاستا چکن کیسیرول

اجزاء:

میکرونی	200 گرام	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی
ہری مرچ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر پارچے کی طرح کاٹ لیں اور انہیں ادرک لہسن، نمک، ہری مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کرکے رکھ دیں۔
- ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر میکرونی کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور چکن کے پارچوں کو تیز آنچ پر فرائی کرکے نکال لیں۔
- پھر اسی پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملا کر چولہے سے اتار لیں۔
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں گھول کر اس ساس میں ملا کر رکھ لیں۔
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر چکن اور میکرونی کی تہہ در تہہ لگائیں۔ پھر اس پر تیار کیا ہوا وائٹ ساس ڈالیں اور آخر میں چیز کو کش کرکے اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملائیں اور ڈش پر پھیلا کر ڈال دیں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں پانچ سے سات منٹ 150C پر رکھیں۔ پھر گرل جلا کر پانچ سے سات منٹ رکھ کر اوپر سے سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس ذائقے سے بھرپور ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

چاکلیٹ ڈراپس

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
نمک	چٹکی بھر
انڈے	دو عدد
سوئیٹ کریم چیز	حسب ضرورت
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
فریش کریم	100 گرام
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور ایک پیالی پانی ڈال کر گرم کریں۔ ابال آنے پر اس میں میدہ اور نمک ڈال کر لکڑی کے چمچ سے بھونیں یہاں تک کہ درمیان میں آ جائے تو چولہے سے اتار لیں
- اس کو پندرہ منٹ تک ٹھنڈا کر لیں پھر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے مکس کریں
- اوون ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس آمیزے کو scoop کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈالیں
- اوون کو 200C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر کے اس ٹرے کو رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ تک ان ڈراپس کو بیک کر کے نکال لیں
- ڈراپس کو احتیاط سے درمیان سے کاٹ کر اس میں کریم چیز ڈالیں اور فریج میں رکھ دیں
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- الیکٹرک بیٹر سے پھینٹتے ہوئے اس میں کریم ملائیں۔ مٹھاس چیک کر لیں اور اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی چینی شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے چاکلیٹ ڈراپس کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر چاکلیٹ ساس ڈال دیں۔ اپنے پسندیدہ رنگ کے ساتھ اپنے بچوں کی party میں پیش کریں انشاء اللہ سب لطف اندوز ہوں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

حیدرآباد سے سعدیہ فرید احمد قرار پائی ہیں

فش کٹا کٹ

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چٹکی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو صاف کر کے چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ لیں، پانی اچھی طرح نتھر جائے پھر اس پر پسا ہوا لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- فرائی پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مچھلی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں
- چولہے سے اتار کر کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں اور اچھی طرح کانٹے سے علیحدہ کر لیں
- پہلے سے گرم فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- مچھلی ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اسی طرح فرائی کرتے ہوئے چمچ سے کچلتے جائیں
- دو سے تین منٹ کے بعد نمک، ہری مرچیں اور اجوائن ڈال کر تین سے چار منٹ مزید فرائی کر لیں، ہرا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چپاتی اور املی کی چٹنی کے ساتھ اس مزیدار مچھلی کو پیش کریں۔

محترمہ سعدیہ فرید احمد کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ اکثر فون کال پر ان سے بات چیت ہوتی رہتی ہے۔ اس بار انہوں نے ہی فوڈ اسپیشل کے لئے فش کٹا کٹ کی ریسپی بھیجی ہے۔ آپ بھی مچھلی کو نئے انداز سے پکا کر دیکھئے یقیناً پسند آئے گی۔

BMA
Since 1952
60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب
Since 1952
Enriched With Natural Calcium
وگورین
چلڈرن سیرپ
بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے
VIGURINE

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہاتھ ایک احساس بن جاتے ہیں

یہ حسین شخصیت کی تکمیل کرتے ہیں

ہاتھ اور انگلیاں انسانی جسم کے مصروف ترین حصے ہیں۔ یہ ہر قسم کے موسم کی زد میں بھی رہتے ہیں۔ ان کا واسطہ بار بار ٹھنڈے یا گرم پانی، مختلف نا خوشگوار کیمیائی اشیاء مثلاً ڈٹرجنٹ، واشنگ پاؤڈر، برتن دھونے کی لیکوئیڈ مصنوعات سے پڑتا ہے۔ جو ہاتھوں کی حساس جلد پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ آپ ملازمت یا دفتر کے ساتھ بھی کام کرتی ہوں تب بھی کبھی نہ کبھی ان کو استعمال کرنے کی نوبت آ ہی جاتی ہے۔ ہاتھوں کی جلد اپنی ساخت کے سبب چہرے اور جسم کے دیگر اعضاء کے مقابلے میں جلد یا بگڑتی ہوئی چلی جاتی ہے۔ لہٰذا نگہداشت کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی کام مکمل ہو آپ ہاتھ دھو لیں اور معیاری کریم یا لوشن لگا لیں مگر گیلے ہاتھوں پر کوئی کریم یا لوشن لگانا صحیح عمل نہیں۔ نرم ہو جانے سے ہاتھ پر کچھ [illegible] لگ سکتی ہیں۔

• اگر آپ کا خیال ہے کہ ہاتھ گیلے رکھنے سے ان کی نمی بحال رہتی ہے تو یہ غلط ہے۔ ہاتھ گیلے رہنے سے جلد کی خشکی بڑھتی ہے۔

• گھریلو کام کاج کرتے وقت دستانے پہن لئے جائیں تو بھی جلد فوری طور پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ عام طور پر خواتین دستانے پہن کر کام کرنے سے الجھن محسوس کرتی ہیں۔ اگر ایسا کام کرنا ہو جس میں پانی کا استعمال نہ ہو تو پھر سوتی دستانے پہن کر کام کیا کریں۔

چند مفید چٹکلے آپ بھی نوٹ کر لیں:

1۔ ہاتھوں کو جواں اور خوبصورت رکھنے کے لئے انہیں ناخنوں تک دودھ کے پیالے میں بھگو کے مساج کریں۔ دس منٹ دودھ میں چند قطرے لیموں کے اور زیتون کے تیل یا گلیسرین (جو ایک چکنا مادہ ہوتا ہے جو کاسمیٹکس میں استعمال ہوتا ہے) کے ملا لیں۔ اس طرح نرم و ملائم انگلیوں سے ان ظلوں کی نگہداشت رہتی ہے۔ ہفتے میں ایک یا دو بار کرنے سے ہاتھوں اور چہرے کی جلد یکساں دکھائی دے گی۔

2۔ 3 کھانے کے چمچ چینی میں دو کھانے کے چمچ پسے ہوئے بادام کے مغز اور زیتون کا تیل ملا کر 7 منٹ مساج کرنے سے مردہ کھال جھڑتی ہے جس سے ہتھیلی صاف ہو جاتی ہے اور اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیا جائے خاص کر کہنی بہت جلد سیاہ پڑتی ہے۔ اس عمل کی مدد سے جلد صاف بھی اور نرم و ملائم بھی ہو جاتی ہے۔

آج ہاتھوں کی ورزش بھی کر لیں:

• خواہ آپ گھر کا تمام کام خود کرتی ہوں یا دفتر میں، دن کا کوئی ایک حصہ یا چند لمحے فراغت کے بھی میسر ہوتے ہیں تب آپ چند سیکنڈوں کے لئے مٹھیوں کو سختی سے بند کر کے کھولئے پھر بند کیجئے پھر کھولئے اور جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں اس طرح انگلیوں کے عضلات اور ہڈیاں متحرک ہوتی ہیں۔

• اپنے ہاتھ اپنے آگے سینے کے برابر اس طرح لائیں کہ ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف ہو، دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو دوسرے کے مخالف زور سے دبائیں اور پھر انہیں ہٹا کر جس قدر پھیلا سکتی ہیں پھیلائیں۔ ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں پر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ اب انہیں ایک دوسرے میں پیوست کر لیں۔ ایک یا دو سیکنڈ کے یا اس سے زیادہ کے بعد انہیں ایک دوسرے سے علیحدہ کر کے کھولا یا پھیلایا جا سکتا ہے۔ اس طرح ہاتھوں میں خون کی روانی تیز ہوتی ہے۔

• ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر کچھ دیر کے لئے لٹکائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں پھر کلائیوں سے کلاک وائز یا اینٹی کلاک کی صورت میں گھما کر گردش دیں۔

• اگر آپ کے ہاتھ تھکے ہوئے ہیں تو پانی نیم گرم کر لیں اور چٹکی بھر نمک ملا کر انہیں چند ساعتوں تک ڈبوئے رکھیں۔ نمک والا پانی ہاتھوں کو سکون پہنچاتا ہے۔ اگر آپ ایک تسلے میں نیم گرم اور دوسرے تسلے میں ٹھنڈا پانی رکھ کر باری باری دونوں کو ڈبوئیں یہ عمل اعصاب کو بھی پرسکون کرتا ہے۔

35 YEARS of Excellence
Gipsy®
AMAZING CREAM
Jojoba Oil
IMPROVED FORMULA
Gipsy®
AMAZING CREAM
خوبصورتی کے لیے
Gipsy Cosmetics
Help Line: 0321-7004990
sahamtraders@hotmil.com
AL HAMRA

جمپ سوٹ... لباس کا نیا اسٹائل

مہناز آدمجی نے گرمیوں کے لئے جمپ سوٹ متعارف کرائے ہیں

پہلے لباس کی اس مخصوص شکل کی وضاحت کرتے چلیں یہ پورے جسم کا ایک بار کا لباس ہوتا ہے جو کہ ایک زمانہ تک صرف مکینک یا مزدوروں کے لئے مخصوص سمجھا جاتا تھا مگر جدید رجحان کے فیشن میں خواتین تعطیلات و تفریح کے لئے اسی آرام دہ لباس کا انتخاب کر رہی ہیں۔

فوجی جمپ سوٹ پہنتے یا مکینکس جب ٹریک سوٹس پہنتے ہیں تو گویا یہ وقت ان کے کام کا ہوتا ہے یعنی On duty ہوتے ہیں مگر جب خواتین نے زنانہ میٹریل سے جمپ سوٹ تیار کئے تو ان پر بروچ، لیس، اسٹیٹمنٹ نیکلس اور Nude heels کے ساتھ پہنا تو اپنے حلقے میں بے حد سراہی گئیں۔

اس مخصوص سوٹ کو پسند کرنے کی ایک وجہ بھی ہے کیونکہ اسے استری کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

آپ چاہیں تو اس سوٹ کے ساتھ Clutch لے سکتی ہیں۔

اگر آپ گلے کی تراش خراش اسٹائل سے کرتی ہیں اور اس پر کوئی موتی بھی ٹانکتی ہیں تو یہ بھی نمایاں ہوگا اور اسے تقریبات کے لئے مناسب سمجھا جاتا ہے۔

Jumpsuit کے لئے سیاہ رنگ بھی جاذب نظر ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو زنجیر آستینوں کے بجائے اور کوئی Chunky Statment Necklace بھی اس کے ساتھ پرکشش نظر آئیں گے۔ اگر آپ سادگی سے صرف سوٹ ہی پہنیں گی تب بھی باوقار نظر آئیں گی۔ جیولری اور آپ کا میک اپ پورے لباس اور شخصیت کو دلکش سراپے میں بدل دے گا۔ نہیں یقین تو آزما کے دیکھئے۔ آج Jump suit پہن کے دیکھئے۔

چلئے بڑھاپے کا توڑ کریں

اینٹی ایجنگ پروڈکٹس اندھیرے میں روشنی کی کرن

جھریاں نمودار ہونا یا جلد پر داغ دھبے اور نشان پڑنا بڑھتی ہوئی عمر کی ایسی نشانیاں ہیں جن سے ہر عورت نجات حاصل کرنا چاہتی ہے۔ اسی لئے ان دنوں سائنس اور ٹیکنالوجی کی مدد سے ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس کی ڈیمانڈ بڑھ گئی ہے۔

تعلیم یافتہ خواتین جو بھی پروڈکٹس استعمال کرتی ہیں اس کے پیچھے کارفرما سائنسی فارمولے سے واقف رہنا چاہتی ہیں کہ یا اینٹی ایجنگ کریمیں کیسے کام کرتی ہیں۔ آج کل ہی نہیں ہمیشہ سے درمیانی عمر کی خواتین ٹین ایج لڑکیوں کی طرح جواں سال نظر آنا چاہتی آئی ہیں البتہ بادی النظر پر کشش نظر آنے کے لئے جلد کی شادابی کی حفاظت پر توجہ دینی چاہئے کیونکہ اکثر خواتین میں پری میچور ایجنگ یعنی وقت سے پہلے بڑھاپے کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس کی وجہ عام طور پر ہمارا لائف اسٹائل، اردگرد کا ماحول اور موروثی اثرات ہوتے ہیں۔

ایک بین الاقوامی کاسمیٹکس ادارے کے ریسرچ ڈپارٹمنٹ کے صدر ڈاکٹر ڈینئل کا کہنا ہے کہ "ہم میں سے زیادہ تر افراد ایسے ماحول میں رہتے ہیں جو ہماری جلد کے قدرتی خود حفاظتی نظام کو کمزور کرتا ہے۔ سگریٹ نوشی، کیفین کے زیادہ استعمال، ماحولیاتی آلودگی، سورج کی مضر شعاعیں اور ناکافی نیند ایسے عوامل ہیں جو ہمارے چہرے پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر وقت سے پہلے ہی بڑھتی عمر کے آثار نمودار ہونے لگتے ہیں" سائنس اسکن کیئر پروڈکٹس متعارف ہوئی ہیں جو قدرتی انداز میں بڑھتی ہوئی عمر کے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور آپ کی جلد تر و تازہ اور شاداب رہتی ہے۔ ایجنگ کے خلاف لڑنے والی چند پروڈکٹس کے فارمولے ذیل میں درج کئے جا رہے ہیں۔

- **الفا ہائیڈروآکسی ایسڈز (Alpha Hydroxy Acids)**

بیسویں صدی میں متعارف ہونے والا یہ فارمولا کامیاب رہا اور اس میں ایسے مفید اجزا شامل ہیں جو کھال کے مردہ خلیات اتار کر نئے اور صحت مند خلیات کو جلد کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتے ہیں۔

- **بیٹا ہائیڈروآکسی ایسڈز (Beta Hydroxy Acids)**

یہ فارمولا بھی جلد کے مردہ خلیوں کو صاف کرتا ہے اور جلد کی حساسیت کی صورت میں نقصان دہ نہیں ہوتا۔ بیٹا ہائیڈروآکسی ایسڈز کو زیادہ تر کیل مہاسوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دھوپ میں نکلنے سے پہلے سن اسکرین استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔

- **ریٹی نوائیڈز (Retinoids)**

اسے وٹامن A سے کشید کیا جا رہا ہے۔ اس کی پروڈکٹس مختلف ناموں سے دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ جلد کے بند مسامات کو کھولتا اور Sebum کو آسانی اسکن کی سطح تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ لہٰذا اس کے استعمال سے نہ صرف اسکن ہموار ہوتی ہے بلکہ شکنیں، جھریاں اور داغ دھبے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

- **وٹامن سی (Vitamin-C)**

یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو ہماری جلد میں کولاجن کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ کولاجن ایسا مادہ ہے جو جلد کی شادابی بڑھاتا اور نکھار برقرار رکھتا ہے۔

- **کریمائیڈز**

یہ جزو موئسچرائزرز میں شامل کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ جلد کو نمی پہنچانے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر ہماری جلد خشک ہو جائے یا پانی کی کمی اس کی وجہ ہو تو موئسچرائزر لگانا بہت ضروری ہوتا ہے۔

- **کیراٹن**

یہ پروٹین قدرتی طور پر ہماری جلد اور بالوں میں پایا جاتا ہے۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات بنانے والے ادارے اسے شیمپو اور دوسری ہیئر کیئر پروڈکٹس میں بطور ماسچرائزر یعنی بالوں کو ریشمی ہموار اور سیدھا کرنے کے لئے شامل کرتے ہیں۔

- **کولاجن اور الاسٹن**

یہ ایسے فائبر ہیں جو ہماری جلد کو خشک ہونے سے بچاتے اور لچکدار بناتے ہیں۔ جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے ان دونوں اجزا کی پیداوار کم ہوتی چلی جاتی ہے جس کے نتیجے میں جلد اپنی تازگی اور چمک کھونے لگتی ہے اس لئے چہرے پر کولاجن اور الاسٹن کا استعمال اسے بے حد شادابی اور نکھار بخشتا ہے۔ ان سب اجزاء کے ساتھ ساتھ جدید سائنس نے جہاں بیوٹی ورلڈ میں انقلاب برپا کیا وہیں درختوں کی جڑی بوٹیاں اور ان سے حاصل ہونے والے اجزا ایسے ہیں کہ جن کی افادیت کے باعث ہم آج بھی ان پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ان میں ایلوویرا ایسا ہی ایک قدرتی جزو ہے جسے جلد کی حفاظت کے لئے دنیا بھر میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح آرگن آئل جسے ایک درخت سے کشید کیا جاتا ہے وٹامن E سے بھرپور ہوتا ہے۔ وٹامن E بھی ایک ایسا اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو ہماری جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات ظاہر ہونے سے روکتا ہے۔

ہربلسٹ (جڑی بوٹیوں کے ماہر) پروفیسر سید علی نصر عسکری

طب نبوی اور بائیوانرجی ٹیکنالوجی دور جدید کی ناگزیر ضرورت ہیں

شاہین ملک

انسان اور بیماری کا تعلق بہت پرانا ہے۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی بقاء کی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس عرصے میں بیماریوں سے نبرد آزما انسان نے بے شمار طریقوں تک رسائی حاصل کر کے شفا پانے کی کوشش کیں۔ انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نمٹنے کے لئے نت نئے طریقہ علاج تلاش کئے گئے۔ اس کے ساتھ ساتھ نئی نئی پیچیدہ بیماریاں بھی ظاہر ہونے لگی ہیں۔ اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پا لیا ہے۔ اس کے باوجود ایسے عوامل سے واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نہیں ہے۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجے کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، آیورویدہ، فینگ شوئی، تائی چی، آرٹیریولوجی، کپنگ اور جڑی بوٹیوں سے علاج شامل ہے۔ غرضیکہ ان کی طویل فہرست ہے جن کی اہمیت، افادیت اور شفایاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا۔ اسی طرح طب نبوی ﷺ میں ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ مسلمانوں کی بدقسمتی ہے کہ وہ ان نکات پر علم میں اضافہ نہ کر سکے اور مغربی دنیا کے سائنسی مفکرین نے اہل مشرق کی تحقیقات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ "تمام مخلوق اللہ کی عیال ہے اور اللہ کو اپنی اس عیال میں وہ بندہ زیادہ پسند ہے جو اللہ کی مخلوق کے لئے زیادہ سے زیادہ نافع ہو، زیادہ سے زیادہ کام آئے"۔ اس سوچ کا حامل طبیب انسانوں کے لئے خیر کا ذریعہ بنتا ہے۔ شخصیت کے انہی اعلیٰ اوصاف کے حامل پروفیسر سید علی نصر عسکری سے ہمیں ملاقات کا شرف حاصل ہوا۔ آپ کا گھرانہ 360 برس سے طب نبوی ﷺ اور جڑی بوٹیوں کے علاوہ ایکوپنکچر تھراپی سے وابستہ ہے۔ پشت با پشت سے جاری اس سفر میں آج وہ کس مقام پر ہیں آئیے ان سے مل کر جانتے ہیں:

"کچھ اپنی تعلیمی قابلیت اور تحقیق سے متعلق بتایئے؟"

"ابتداء میں پاکستان سے تعلیم حاصل کی BEMS یہاں سے کیا اس کے بعد امریکہ سے MD، MDH اور DD کیا۔ یہ تمام ہربولوجی کی مختلف شاخوں کا علم ہے۔ اس کے بعد امریکہ ہی سے Ph.D کیا۔ یہ ہمارا خاندانی کام ہے۔ میں گیارھویں نسل سے تعلق رکھتا ہوں"۔

"کیا آپ کے خیال میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہربل ٹریٹمنٹ کو جاری رکھا جانا بہتر ہوتا ہے؟"

"یقیناً طب نبوی ﷺ کے طریقہ علاج مرض کو جڑ سے ختم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر قسم کے مضر اثرات سے نمٹنے کے لئے ہربل ٹریٹمنٹ کو ساتھ ساتھ اختیار کرنا ضروری ہے۔ ایک دوسرے کے علمی و مشاہداتی تجربے سے فائدہ اٹھانا چاہئے"۔

"مگر ہمارے ملک میں تو تھراپیز اور متبادل طریقہ علاج میڈیسن کے ساتھ اختیار کرنے کی مثالیں نہیں ملتیں"۔

"ایلوپیتھک سائنس طب نبوی ﷺ سے منکر تو نہیں مگر ہربل سائنسز کو اہمیت نہیں دیتی۔ کسی بڑے نامی گرامی اسپتال نے آج تک کسی ہربلسٹ کو اپنی ٹریٹمنٹ کے ساتھ جگہ نہیں دی۔ ہم انفرادی تجربوں کے ساتھ، آپس کے اتحاد اور عمل اشتراک سے چلتا ہے۔ ہر علم کا ماہر انسانی بقاء کے لئے کام کرتا ہے۔ اگر ہم تمام طریقہ علاج کو ساتھ لے کر چلیں تو کئی امراض کو جڑ سے ختم کرنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ کچھ امراض تو وقتی ہوتے ہیں لیکن بروقت وجوہات اور علاج معالجے پر غور نہ کرنے اور جلد بازی میں زود اثر ادویات دے کر مریض کو بہلا دیا جاتا ہے اور بسا اوقات مرض کو مزید پیچیدہ بنا دیا جاتا ہے۔ جس سے مریض زیادہ الجھنوں کا شکار ہوتا ہے اور کچھ مریض زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ میں تو حکماء کو بھی کہتا ہوں کہ آپ میڈیکل سائنس کے اسرار و رموز سمجھنے کی کوشش کریں۔ پیتھالوجی، فزیالوجی اور دیگر ٹیسٹوں مثلاً CBC، RCC وغیرہ کی ٹیکنالوجی کو سمجھیں اور اس طریقہ علاج میں ان طبی معائنوں اور جائزوں سے امراض کی تہہ تک رسائی حاصل کریں اور طب نبوی ﷺ کو بنیاد بنا کر آگے جدید دور کے تقاضوں کو بھی اپنائیں اور دوا ساز اداروں سے بھی اپیل کرتا ہوں کہ وہ نسخوں کے اجزاء کو خالص رکھیں اور کیمیائی اثرات سے مبرا ادویات بنائیں۔ چند پیسوں کے حصول کے لئے انسانی جانوں کے قتل سے باز آجائیں"۔

"اب فرداً فرداً بیماریوں کی تھراپیز پر بات کر لیتے ہیں مثلاً کینسر کا ایسا مریض جو ایلوپیتھک علاج تو کرا رہا ہے مگر کسی انفیکشن کے باعث اس کی کیموتھراپی کا عمل روک دیا جائے یا سست کر دیا جائے۔ طب نبوی ﷺ یہاں کارآمد ہوسکتی ہے"۔

"ہمارا طریقہ علاج اس طرح کے کسی انفیکشن یا مضر اثرات کو پیدا ہونے یا بڑھنے سے روکتا ہے۔ بعد از علاج ہونے والے یہ اثرات جڑی بوٹیوں کے ذریعے زائل کئے جاسکتے ہیں۔ اسی لئے تو میں عرض کر رہا تھا کہ ہر علم سے اکتساب کر کے مسئلے کی جڑ تک پہنچا جاسکتا ہے"۔

"عام امراض جیسا کہ قد نہ بڑھنا بھی آج کل گھمبیر مسئلہ ہے۔ ہربل ٹریٹمنٹ اس سلسلے میں ہماری کیسے مدد کرسکتی ہے؟"

"میرے پاس ہزاروں ایسے نوجوان آتے ہیں جو قد چھوٹا ہونے کے سبب آرمڈ فورسز میں اپنا کیریئر شروع کر پاتے اور سلیکشن نہ ہونے کی اہم وجہ ہڈیوں کی مناسب حد تک افزائش کا نہ ہونا ہے۔ ادھر ہر خاتون اپنی بہو کو لمبا، خوبصورت اور گورا دیکھنا چاہتی ہے۔ ہر باپ اپنے بیٹے کو کڑیل جوان کے روپ میں دیکھنا چاہتا ہے۔ قد مناسب حد تک نہ بڑھنے کی بنیادی وجوہات کے ساتھ ساتھ غذائی کمی، پھل، دودھ، سبزیوں کا کم سے کم استعمال، کھیل کود و ورزش سے دور اور نوجوانوں کا پان، گٹکا، چھالیہ اور تمباکو کا استعمال بھی ہے۔ اس کے علاوہ کمپیوٹر کے آگے رات رات بھر جاگتے رہنا، صبح سویرے سونا اور پھر چند غیر ضروری ناشتی سرگرمیاں جو اخلاقی رذیلے پیدا کرتی ہیں۔ اگر ان وجوہ پر غور کیا جائے اور طرز زندگی تبدیل کیا جائے تو مناسب حد تک صحت بحال ہوجاتی ہے۔ ہم ایسے نوجوانوں کو سپلیمنٹس دیتے ہیں جو ہڈیوں کی گروتھ اور افزائش کی کمی کو دور کرتے ہیں۔ تیسرے دن کی خوراک سے 5 سے 16 انچ تک قد بڑھ سکتا ہے اور یہ تمام مضر صحت اثرات سے مبرا ادویات ہیں"۔

"وزن بڑھنے کے حوالے سے بھی خواتین و مرد پریشان رہتے ہیں، کچھ مشورہ دیجئے؟"

"موٹاپے کا تعلق بھی غذائی بے احتیاطیوں سے ہے۔ اس وقت پاکستان میں 85% فیصد لوگ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں۔ زبان کے چٹخارے، سستی، کاہلی، روغنی کھانے اور غذا کے انتخاب کا شعور نہ ہونے کے سبب موٹاپا طاری ہوجاتا ہے جو بعد ازاں شوگر، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، سر درد، انگیلی اور خواتین کے اندرونی نظام میں پیچیدگی کا باعث بنتا ہے۔ محفوظ ترین علاج میں صرف 90 دن کے اندر 22 سے 25 کلو وزن کم کیا جاسکتا ہے"۔

"مزید کن امراض میں حکمت اور جڑی بوٹیوں کے اس فن سے استفادہ حاصل کیا جاسکتا ہے؟"

"بریسٹ کینسر جو آج کل پاکستانی خواتین میں اس کی شرح بڑھ رہی ہے۔ آپ کو ایلوپیتھک پر اعتماد ہے تو وہی علاج کروائیں مگر ساتھ ہی ساتھ 911 دن کے ایک کورس سے ریڈی ایشن اور کیموتھراپی کے اثرات زائل ہوسکتے ہیں جس کے کوئی منفی اثرات ہرگز نہیں ہیں۔

اسی طرح اووری کینسر کی شرح بھی کم نہیں، میڈیکل سائنس کے پاس اس کینسر سے نمٹنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے اووری کا اخراج لیکن ذرا سوچئے کہ جس نوجوان خاتون کی شادی کو بہت عرصہ بھی نہ گزرا ہو اور جو فی الحال صرف ایک اولاد کی ولادت سے گزری ہو اس کے سامنے ابھی پوری زندگی پڑی ہوتی ہے۔ ماشاء اللہ طب نبویﷺ کا یہ احسان ہے کہ اس طریقہ علاج سے خاتون نارمل بھی ہوئیں اور 5 بچوں کی ماں بھی بنیں۔ اسی طرح مانا جاتا ہے کہ اس علاج کے سو فیصدی مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہڈیوں، جوڑوں کے دردوں، مہروں میں خلاف آجانا اور قریب قریب معذوری کی زندگی سے بچاؤ کے لئے بھی طب نبوی بہترین طریقہ علاج ہے۔ ان تمام امراض میں بلڈ پریشر کا بنیادی کردار ہوتا ہے۔ انسانی ہارٹ لائن Spinal Cord کے درمیان سے گزرتی ہے اگر اس دوران کوئی رگ دب جائے یا کٹ جائے تو آدمی عمر بھر کے لئے مفلوج ہوسکتا ہے۔ ایسے امراض کے لئے ہمارے پاس مخصوص کیلشیم ہیں جو ان مریضوں کو تجویز کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بے اولادی کا مرحلہ بھی ہے۔ اگر عورتوں میں ہارمونل سسٹم درست نہ رہے، موٹاپا ہوجائے یا تھائی رائڈ کے غیر فعال ہونے کی کیفیت ہو اور اگر مرد منشیات کے عادی ہوں تو مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض افراد میں Genitical اور بعض میں Physical اور ماحولیاتی وجوہات ہوتی ہیں۔ جدید تشخیصی سہولتوں کی وجہ سے بانجھ پن کی تشخیص اور اسباب کا پتہ چلانا آسان ہوگیا ہے۔ مردوں میں بھی وزن کی زیادتی، اعصابی دباؤ، منشیات اور تمباکو نوشی، ابتدائی یا ثانوی بانجھ پن کے سبب بن سکتی ہے اور غذائی قلت یا بے اعتدالی کے سبب عام جسمانی کمزوری بھی جرثوموں کی افزائش میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ دنیائے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح وبقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا"۔

"آپ خاندانی نسخہ جات کے ساتھ ساتھ جدید ٹیکنالوجی کو بھی یہاں اپنائے ہوئے ہیں اس کا رسپانس کیسا مل رہا ہے؟"

"نوجوان ہم پر اعتماد کرتے ہیں وہ ہربل ٹریٹمنٹ کے رموز کو سمجھ چکے ہیں کیونکہ وہ دیکھ رہے ہیں کہ مغرب میں جاپان اور چین میں اس بائیوانرجی ٹیکنالوجی سے مستفیض ہونے والوں کی تعداد دن بدن بڑھ رہی ہے۔

طب نبویﷺ پر ابھی بھی تحقیق ہورہی ہے اور مسلسل خزانے باہر آرہے ہیں۔ ہمارے ملک میں علمی پسماندگی کے باعث اور کچھ سرکاری سرپرستی بھی نہ ہونے کے باعث یہ طریقہ علاج عوام میں مقبولیت نہیں پاسکا۔

ہم انفرادی طور پر اپنا تجربہ بتاتے ہیں کہ یہ جڑی بوٹیاں بھارت، چین، امریکا اور جاپان سے منگواتے ہیں۔ ملکی جڑی بوٹیوں سے بھی مکمل استفادہ کررہے ہیں۔ خاندانی نسخہ جات اور ادویات کے اوزان کا جو علم سینہ بہ سینہ ہماری نسل تک منتقل ہوا ہے وہ علم لوگوں تک پہنچا رہے ہیں۔ تاہم اگر ملک میں کوئی ہیلتھ پلان بنے اور انہیں سرکاری سرپرستی ہو تو چھوٹے بڑے امراض کے حل کے لئے بیرون ملک جانے اور وسائل کے بے دریغ استعمال سے چھٹکارا مل سکتا ہے"۔

"ڈاکٹر صاحب جب آپ خام مال درآمد کریں گے تو لازماً ادویات کی قیمتوں میں اضافہ بھی ہوگا۔ عام آدمی گرانی کے اس دور میں مہنگے علاج معالجے کیسے کرائے؟"

"طب نبویﷺ اور بائیو انرجی سسٹم اتنا بھی مہنگا نہیں اور جان ہے تو جہان ہے۔ ہم نے اپنی اراضی پر آرگینک کھاد سے جڑی بوٹیوں کی

> دنیائے طب میں یہ کائنات حکمت سے بھری پڑی ہے۔ ہم انسان کی فلاح وبقاء کے لئے اللہ پر مکمل اعتماد سے علاج تجویز کرتے ہیں اور شکر ہے کہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑا'

کاشتکاری شروع کی ہے۔ بیرون ممالک کی زمینوں سے ایسی محفوظ کھاد بھی منگوائی ہے جس کے استعمال سے فصل میں کیڑا نہیں لگتا۔ ایسی کھاد کے استعمال سے ایک ایکڑ زمین سے 40 من دگنی مقدار کی فصل اگائی جانی ممکن ہے۔ ہمارے ہاں مسئلہ یہ ہے کہ گندے پانی سے کھاد تیار کی جاتی ہے اور عام سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے بھی کیمیکل کھاد استعمال ہورہی ہے اسی وجہ سے ہیپاٹائٹس یعنی جگر کی بیماریاں لاحق ہورہی ہیں اور ہماری فصلوں کو حشرات سے محفوظ کرنے کے لئے جراثیم کش ادویات کا استعمال بھی نہایت مضر صحت ہیں۔ اگر یہ آرگینک کاشتکاری کا محفوظ ترین طریقہ اپنا لیا جاتا ہے تو ہم کئی بیماریوں پر قابو پالیں گے"۔

"ہماری بیشتر خواتین شادی سے پہلے عمومی صحت پر دھیان دیتی ہیں اور بعد میں اپنے آپ سے لاتعلق ہوجاتی ہیں انہیں کوئی مشورہ دیں؟"

"شادی کے بعد تو سنبھلنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ازدواجی تعلقات میں بھی ایلائنمنٹ کی بڑی اہمیت ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں سمجھتے ہیں کہ شادی ہوگئی تو فرض ادا ہوگیا اب کھلے کھاؤ پیو اور کیئر کرو نہ کرو، مردوں کی توند نکلنے لگتی ہے۔ خواتین فربہی کی طرف مائل ہوکر حسن و دلکشی کے تمام رموز بھلا بیٹھتی ہیں۔ ان دونوں کا ہیپاٹولوجک سسٹم، جلد، بال اور ہارمونل بیماریاں حلیے ہی بگاڑ کے رکھ دیتے ہیں اور اس رشتے میں کشش باقی نہیں رہتی۔ مشکل تو یہ ہے کہ بعض گھرانوں کی خواتین کے پاس وسائل بھی نہیں ہوتے اور کچھ کے پاس فراوانی ہوتی ہے مگر شعور سے اس کا استعمال نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ میں مشورہ دیتا ہوں کہ آپ کبھی خاندان میں رشتے نہ کریں۔ اپنی اولادوں کے رشتے خاندان سے باہر کریں یہ حدیث بھی ہے "اپنی بچیوں کی شادیاں باہر کرو تاکہ آپ کی نسل صحت مند پروان چڑھے"۔ آج میڈیکل سائنس بھی یہ پروف کررہی ہے۔ بہت سی بیماریاں آپس کے رشتے داروں میں شادی کرنے سے پروان چڑھتی ہیں جیسے شوگر، تھیلیسیمیا، سکلرو سٹرافی کے علاوہ دل کی بیماریاں لہٰذا لالچ، حرص اور جائیداد کو خاندان ہی میں رکھنے کے خیال سے اپنی آنے والی نسلوں کو بیمار اور مفلوج نہ بنائیں"۔

سید نصر عسکری نواب آف جونا گڑھ، خیرپور میرس، نظام دکن حیدرآباد اور پیر پگارا صاحب کے ذاتی معالج اور خاکسار تحریک سندھ کے امیر بھی رہے ہیں۔ چند برس پہلے آپ نے ایک ٹی وی چینل پر انہیں صحت بخش کھانے پکاتے بھی دیکھا ہوگا اور اس گفتگو کے بعد انہوں نے صحت بخش تعاون کی چند ریسیپیز بھی بتائیں جن کا انشاءاللہ کسی دوسری ملاقات میں تذکرہ کریں گے کیونکہ سچ ہے کہ...

سفینہ چاہئے اس بحر بیکراں کے لئے

دیکھئے بچے کھیلتے کھیلتے کہاں گئے؟

رضا علی عابدی

کمسن بچیوں کی پاکیزگی پر مجرمانہ حملے کرنے کی وبا نے تو دماغ کو ماؤف کر دیا ہے۔ جوان لڑکیوں کی اجتماعی آبرو ریزی کے الفاظ اتنی کثرت سے لکھے جا رہے ہیں کہ ان کی دہشت زائل ہونے لگی ہے۔ ملک کے ایک علاقے میں مردوں نے سارے کام چھوڑ کر لڑکیوں کو خوار کرنے کا پیشہ اختیار کر لیا ہے۔ بچیوں کو اٹھا کر لے جانا جیسے روز کا معمول بن گیا ہے۔ ایک ادھیڑ عمر چوکیدار نے چھ برس کی ایک بچی کو خاک میں ملایا اور مار کر گھر کے پیچھے پھینک دیا۔ اسی روز پکڑا گیا اور دو جوتے پڑے تو اس نے سب کچھ اگل دیا۔ اس سے پوچھا گیا کہ یہ تمہیں کیا ہو گیا تھا۔ کہنے لگا کہ اخباروں میں آئے دن اس طرح کے قصے پڑھتا تھا سو چاہا کہ آزما کر دیکھوں کیسا لگتا ہے۔ حال ہی کی بات ہے کہ پولیس کے ایک اہلکار نے ایک نوجوان لڑکی پر مجرمانہ حملہ کیا اور اس کو پہاڑی سے نیچے پھینک کر فرار ہو گیا۔ زخموں سے چور لڑکی اپنی ماں کے ساتھ تھانے گئی۔ مجھے یقین ہے کہ اب دونوں سوچ رہی ہوں گی کہ تھانے نہ گئے ہوتے تو بہتر تھا۔ ایک اور لڑکی کی عزت لٹی، وہ تھانے گئی، دیکھا کہ عزت لوٹنے والے تھانے کے عملے کے ساتھ بیٹھے مزے سے چائے پی رہے ہیں۔ اس قسم کی ہزاروں داستانیں یوں لگتی ہیں جیسے ہر طرف سے ان گنت تیر چل رہے ہیں اور ہر باشعور شخص کے دل و دماغ کو چھلنی کئے دے رہے ہیں۔

ان تمام حکایتوں سے ایک سبق ضرور ملتا ہے۔ بچوں کے ماں باپ دھیان سے سنیں۔ اپنی حفاظت خود کریں، کسی اور پر انحصار نہ کریں۔ بچوں کو سودا لینے دکان پر نہ بھیجیں جو کوئی انہیں گود میں بٹھا کر پڑھائے اس کو گھر سے نکال دیں۔ کراچی کے ایک ریڈیو اسٹیشن سے بار بار اعلان ہوا کرتا تھا کہ دیکھئے آپ کے گھر کا دروازہ کھلا تو نہیں رہ گیا کہ بچے کھیلتے کھیلتے باہر نہ نکل جائیں۔ بچوں بچیوں کو رشتے داروں سے چوکیداروں اور ملازموں سے بھی بچا کر رکھیں اور ایک آخری مگر بہت ضروری بات:

بچے تو بھی پیارے ہوتے ہیں۔ قدرت انہیں اسی طرح پیدا کرتی ہے کہ دیکھنے والوں کو ان پر پیار آئے لیکن خدا را انہیں اتنا ہی پیارا رہنے دیں جتنا قدرت نے بنایا ہے۔ ان کو بڑوں کا اور دلہنوں جیسا لباس نہ پہنائیں، بڑوں کی طرح ان کا میک اپ ہرگز نہ کریں۔ بعض ماں باپ انہیں بیوٹی پارلر لے جا کر ان کا فیشل بھی کراتے ہیں اور آئی میک اپ بھی۔ بچوں کے فیشن شو بھی ہونے لگے ہیں۔ ایک چینل پر ان سے کیٹ واک بھی کرائی جاتی ہے۔ مت بھولئے، بھیڑیوں کی صفت رکھنے والی نہ دیدی آنکھیں انہیں کس نظر سے دیکھ رہی ہیں۔ وہ جو سر جھکائے اطاعت گزار اور تابعدار نوجوان کسی بہانے گھر میں آنے لگا ہے بہت ممکن ہے اس کے اندر ایک خونخوار درندہ اور وحشی چھپا بیٹھا ہو۔ جب کبھی مجمع ایسے مجرموں کے بھیڑیوں کو پکڑتا ہے اور وہ ٹیلی وژن پر دکھائے جاتے ہیں تو کیسی معصوم اور بھولی شکل بنائے ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے! مجرم کے لئے ضروری نہیں کہ وہ دیکھنے میں بھی مجرم نظر آئے۔ میرا تو جی چاہتا ہے کہ کچھ ایسا ہو جائے کہ وہ کبھی نظر ہی نہ آئے۔

میں جو کہتا ہوں کہ دنیا بڑی ظالم ہے، اپنے بچوں کو بچا کر رکھو تو یوں ہی تو نہیں کہتا۔ پھر میرا یہ کہنا بھی پڑھنے والوں کو یاد ہو گا کہ کوئی بھی شخص مجرم ہو سکتا ہے اور ضروری نہیں کہ وہ دیکھنے میں بھی مجرم ہو۔ ان دنوں برطانیہ میں ٹیلی وژن کی دو بے حد مشہور شخصیتوں کے بھید کھلے ہیں تو عقل حیران ہے اور دل پریشان ہے اور ذہن کچھ کہنے سے قاصر ہے۔ شاید بہت سے پڑھنے والے ان ناموں سے واقف ہوں۔ ان میں ایک بچوں کی نہایت مقبول شخصیت جمی سیویل ہے جو 84 سال کی عمر میں ابھی تین سال پہلے مرا ہے۔ اس کی مقبولیت کا یہ عالم تھا کہ لڑکے اور لڑکیاں اس کی پرستش کرتے تھے۔ خود اس کا بھی یہ عالم تھا کہ بچوں میں گھرا بیٹھا رہتا تھا لیکن اس وقت کسی کو اندازہ نہیں تھا کہ وہ کم عمر لڑکیوں پر مجرمانہ حملے کرتا تھا اور ان کے ساتھ بدفعلی کر کے ان کے دل و دماغ پر زندگی بھر کے لئے بدنما داغ لگا جاتا تھا۔ وہ ٹی وی پر کوئی بیس سال تک ایک پروگرام پیش کرتا رہا جسے بچے بہت شوق سے دیکھا کرتے تھے۔ وہ اپنے سماجی کاموں کی وجہ سے بھی بہت مشہور تھا۔ وہ مریضوں کا جی بہلانے کے نام پر مختلف اسپتالوں میں جایا کرتا تھا پھر جب اس کے بھید کھلے تو پتہ چلا کہ وہ پانچ سال سے لے کر پچھتر سال کی عمر تک مریضوں کی آبرو ریزی کیا کرتا تھا اور کبھی کبھی تو اس نے مردہ خانے میں جا کر لڑکیوں کی لاشوں کو بھی اپنی ہوس کا نشانہ بنایا۔ اس کی انگلیوں میں درجنوں بڑی بڑی انگوٹھیاں نظر آتی تھیں۔ پتہ چلا کہ ان میں مردہ مریضوں کی پتھر کی مصنوعی آنکھیں جڑی ہوئی تھیں۔ عجب بات یہ تھی کہ جب کبھی اس کا کوئی راز کھلتا، لوگ ماننے سے انکار کر دیتے۔ وزیراعظم مارگریٹ تھیچر اسے عظیم انسان سمجھتی تھیں اور مشیروں کی جانب سے شک ظاہر کئے جانے کے باوجود انہوں نے جمی سیویل کو نوے میں سر کا خطاب دلوا کر چھوڑا۔ جب جمی مر گیا اور اس کے اندر چھپے ہوئے وحشی کے راز باہر آنے شروع ہوئے تو اس کے ظلم کا شکار بنے والے سیکڑوں لوگ سامنے آنے لگے۔ اب جو تفتیش شروع ہوئی تو معلوم ہوا کہ وہ بڑے بڑے اور چھوٹے ہوئے بالوں، درجنوں انگوٹھیوں والا اور مت میں موجود ساسگار، بہانے والا دنیا کو جی بہلانے والا جمی سیویل انسان نہیں بھوت تھا۔ تفتیش مکمل ہوئی تو ہر چند کہ وہ مر چکا تھا اس کے سارے سرکاری اور شاہی اعزاز چھینے گئے، اس کی تمام املاک ضبط کر لی گئیں جو اس کی ہوس کا نشانہ بنے والوں میں تقسیم کی جائیں گی۔

اب مجھے ایک خیال آتا ہے۔ کمپیوٹر میں ایک بٹن ہوتا ہے جس پر لکھا ہوتا ہے ڈلیٹ Delete۔ وہ بٹن دباتے ہی اسکرین پر نظر آنے والا سب کچھ مٹ جاتا ہے، ہمیشہ کے لئے اوجھل ہو جاتا ہے۔ اے کاش سائنسداں انسانی ذہن میں کوئی ایسا ہی بٹن لگا دیں۔ وہ ہم پر بڑا احسان ہو گا کیونکہ اس کاسے میں پہلے ہی ان گنت منظر محفوظ ہیں۔ اب یہ نئے ہولناک منظر ہم سے نہیں دیکھے جاتے۔ کچھ ایسا ہو جائے کہ یہ مٹ جائیں تو شاید باقی زندگی چین سے کٹ جائے۔ میرا زور رفتہ رفتہ زندگی پر نہیں مطلقاً شامل ہو رہا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ملازمت پیشہ مائیں کوالٹی ٹائم دیں

زندگی آسان بنائیں، احساس جرم نہ پالیں

کم آمدنی والے خاندانوں سے تعلق رکھنے والی ایسی مائیں جو اپنے شیر خوار بچوں کو چھوڑ کر کام پر جاتی ہیں۔ان کے بچوں میں سمجھ بوجھ، احساس اور ادراک ان بچوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے جو اپنی ماؤں کے قریب اور جو گھر پر ان کے ساتھ رہتی ہیں۔ یہ تحقیق بوسٹن کالج میں ہوئی ہے۔ 9 سے 24 ماہ کی عمر کے درمیان کے ان بچوں میں "رویوں" سے متعلق مسائل بھی کم پائے جاتے ہیں۔

محققین کا کہنا ہے کہ کم آمدنی یا متوسط آمدنی والے خاندانوں کے یہ بچے اپنی ماؤں کے کام کی وجہ سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ڈویلپمنٹل سائیکالوجی جرنل کے مطابق بچوں پر ان کی ماؤں کی غیر موجودگی کے اثرات مختلف معاشروں کے لحاظ سے مرتب ہوتے ہیں۔ مختلف معاشرتی اور ثقافتی رویے، بچوں کی دیکھ بھال، والد کی توجہ اور ماں کا اچھی ٹائم دینا۔ یہ تمام عناصر بچوں کی شخصیت اور رویے پر بھرپور اثر ڈالتے ہیں۔

نیشنل سینٹر فار ایجوکیشن اسٹیٹکس کے سروے کے مطابق 2001ء میں 10,700 بچے پیدا ہوئے تھے۔جن میں 31 فیصد مائیں ایسی تھیں جو بچے کی پیدائش کے 9 برس تک بیروزگار تھیں جبکہ 58% فیصد مائیں اپنی زچگی سے کچھ عرصہ پہلے تک کام کرتی رہیں اور 10 فیصد مائیں بچے کے 9 سے 24 ماہ کی عمر تک کام کرتی رہیں۔اب ان میں سے خواتین کی اکثریت لیبر مارکیٹ میں مستقل 5 سال سے کل وقتی ملازمت کررہی ہیں۔ تحقیق کے مطابق بچے کی پیدائش کے بعد نہ صرف وہ زیادہ ذمہ داری سے ملازمت کرتی رہی ہیں بلکہ ان کی آمدنی میں بھی اضافہ ہوا۔

ملازمت پیشہ خواتین اکثر اپنے گھر سے باہر اور بچوں سے دور رہنے کی وجہ سے احساس جرم کا شکار رہتی ہیں لیکن تحقیق کے مطابق ملازمت پیشہ مائیں گھروں میں رہنے والی ماؤں کی نسبت اپنی زندگیوں سے زیادہ مطمئن، صابر اور شاکر ہوتی ہیں۔ ایسی مائیں گھر میں رہنے والی کل وقتی گھریلو ماؤں سے زیادہ کام کرتی اور اپنے وقت کو بڑی خوبصورتی سے تقسیم کرلیتی ہیں۔ جس میں ملازمت کے ساتھ اپنے شوہر، بچوں اور خاندان کے دیگر افراد کا بھی خیال رکھتی ہیں۔ ایسی خواتین اپنے محدود وقت میں کئی امور انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور گھریلو ماؤں کی نسبت شکوہ شکایت کم کرتی ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں اس کی اہم وجہ ایسی خواتین کی اکثریت کو یہ احساس ہوتا ہے کہ شاید وہ اپنی ملازمت کی وجہ سے اپنے گھر یا خاندان کو زیادہ وقت نہیں دے پاتیں۔ اس لئے وہ محدود وقت میں بڑے صبر شکر سے اسے کوالٹی ٹائم میں بدلنے کی خواہشمند ہوتی ہیں۔

کام کرنے والی خواتین کے بچوں میں 5 برس کی عمر تک رویوں، جذبات سے متعلق خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بہت سے مغربی ملکوں میں مقامی باشندوں کو بچوں کی نرسری کے دور شروع ہونے تک ملازمت کرنے سے روکا جاتا ہے اور اس پابندی کے عوض بچوں کو ضروری بنیادی اخراجات کے لئے مالی امانت کی جاتی ہے۔ ماؤں کو زچگی کی چھٹیاں اور دیگر وظائف سے بہت حد تک ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔

- کام کرنے والی مائیں بیٹوں سے زیادہ قریب ہوتی ہیں یا بیٹیوں کے؟
- بچے اپنی ملازمت پیشہ ماں کو رول ماڈل کی طرح دیکھتے اور اس کی عزت کرتے ہیں۔ بالخصوص جس بچے ماں سے انسیت محسوس کرتے ہیں۔ بچے بھی ماؤں کے ورک اسٹینس کو دھیان میں رکھ کر مطالبے کرتے ہیں۔

تاہم ملازمت کا مقصد بچوں کو دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑ کر چلے جانا ہرگز نہیں ہے بلکہ ضروری ہے کہ آپ کا بچوں سے گہرا تعلق استوار رہے کیونکہ آپ بچے اور اس کی زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔ وہ آپ کو اور آپ انہیں قریب سے جاننے کی کوشش کرتے رہیں۔ اگر بچے عدم توجہی کا شکار ہوں گے اور اپنے آپ کو نظر انداز ہوتا ہوا محسوس کریں گے تو بچوں کے رویوں میں بگاڑ پیدا ہوگا خواہ ان کی مائیں گھر میں رہتی ہوں یا باہر کام پر جاتی ہوں۔

- آپ اپنی ڈیسک پر فرصت کے جتنے لمحات بھی پائیں گھر پر ایک فون ضرور کرلیجئے۔ بچے اس وقت کیا کررہے ہیں؟ ان کا لنچ یا اسنیکس وقت پر مکمل ہوا؟ انہیں اس وقت کیا کرنا چاہئے؟ کیا انہوں نے اپنا ہوم ورک مکمل کرلیا؟ نہا دھولیا؟ دوپہر کا قیلولہ (آرام) کیا یا نہیں؟ اور شام کو انہیں کوئی اضافی چیز تو درکار نہیں؟ اگر آپ اپنے فرائض منصبی (دفتری اور گھریلو) اچھی طرح انجام دے رہی ہوں تو پھر بچوں کو شکایت کا جواز نہیں رہتا۔
- اپنے بچوں کو محدود وقت میں بھرپور توجہ، محبت اور پیار دیں تو پھر کام کرتے ہوئے احساس جرم کا شکار بھی نہیں ہونا پڑتا۔ زندگی کو آسان بنانے، ان ہی بچوں کی معاشی کفالت کرنے اور اچھی زندگی گزارنے کا خواب یقیناً ایسا ہدف نہیں جو ایک دوسرے کے تعاون سے حاصل نہ کیا جاسکے۔

غزل اس نے چھیڑی

محبوب خزاں

ہم آپ قیامت سے گزر کیوں نہیں جاتے
جینے کی شکایت ہے تو مر کیوں نہیں جاتے
کتراتے ہیں بل کھاتے ہیں گھبراتے ہیں کیوں لوگ
سردی ہے تو پانی میں اتر کیوں نہیں جاتے
آنکھوں میں چمک ہے تو نظر کیوں نہیں آتا
پلکوں پہ گہر ہیں تو بکھر کیوں نہیں جاتے
یہ بات ابھی مجھ کو بھی معلوم نہیں ہے
پتھر ادھر آتے ہیں ادھر کیوں نہیں جاتے
تیری ہی طرح اب یہ ترے ہجر کے دن بھی
جاتے نظر آتے ہیں مگر کیوں نہیں جاتے
اب یاد کبھی آئے تو آئینے سے پوچھو
محبوب خزاں شام کو گھر کیوں نہیں جاتے

کرامت بخاری

یہ بادل غم کے موسم کے جو چھٹ جاتے تو اچھا تھا
یہ بھیگے ہوئے منظر سمٹ جاتے تو اچھا تھا
یہ دل تاریک چہرہ ہے اسے روشن کرو آ کر
یہ دن تاریکیوں والے جو کٹ جاتے تو اچھا تھا
مقام دل کہیں آبادیوں سے دور ہے شاید
مگر یہ فاصلے دل کے سمٹ جاتے تو اچھا تھا
یہ دور حبس ٹوٹے تو ہم اپنا بادباں کھولیں
مگر باد مخالف میں جو ڈٹ جاتے تو اچھا تھا
کہیں گرد ملامت سے کہیں گرد ندامت سے
یہ چہرے گرد گردوں سے جو اٹ جاتے تو اچھا تھا

جمال احسانی

یہ جس کے ہاتھ میں پتھر، اسے گماں بھی نہیں
کہ فکر آئینۂ جسم و جاں یہاں بھی نہیں
اب اس نے وقت نکالا ہے حال سننے کو
بیان کرنے کو جب کوئی داستاں بھی نہیں
وہ دل سے سرسری گزرا، کرم کیا اس نے
کہ رہنے کو متحمل تو یہ مکاں بھی نہیں
زمین پیروں سے نکلی تو یہ ہوا معلوم
ہمارے سر پہ کئی دن سے آسماں بھی نہیں
سفر میں چلتے نہیں عام زندگی کے اصول
وہ ہم قدم ہے مرا جو مزاج داں بھی نہیں
مرے ہی گھر میں اندھیرا نہیں ہے صرف جمال
کوئی چراغ فروزاں کسی کے ہاں بھی نہیں

دو ہتھیلیوں پر چہرہ ٹکائے توے کے جلنے کا تماشا دیکھنے لگی۔

"اری منحوس یہ کیا کر رہی ہے؟"

بجھانے فوراً سے بھی پہلے اماں نے اچانک وارد ہو کر کھلکھلاتے ہوئے توے پر دھیروں راکھ جھونک دی۔ "کچھ خبر ہے تجھے توے کا جلنا خیر کی خبر نہ ہوئے ہے۔" وہ تھر تھر کانپ رہی تھی۔

"ہونہہ اماں اچھا لگ رہا تھا جگر جگر جلتا توا، لے کر سارا کھیل بگاڑ دیا۔"

فردوس نے چڑ کر بیزاری سے منہ بنایا۔ مختار نے نیم چھتی کی جھری سے سارا منظر دیکھتے ہوئے دانت بھینچ کر انگلیاں چٹخا لیں!

"جہالت، غربت اور توہم یہ ہے اس گھر کی دولت۔"

دوسرے روز اس گھر میں طلوع ہونے والی صبح کی مختار کو آج تک خبر نہیں کہ توے کا جلنا واقعی خیر کی خبر نہیں تھی یا صرف توہم تھا۔ وہ تو اسی روز رات کے اندھیرے میں فردوس کے مستقبل کی تمام تر روشنی چرا کر لمبی مسافتوں پر روانہ ہو گیا تھا۔

"دیکھنا اماں! میں کتنی جلدی واپس لوٹوں گا۔ تب فردوس کو ان بے حیثیت بے رنگ کنی پیڑ جیبوں سے سفر کرتے پچاسوں بار کے جھلوائے زیورات کے بجائے نئے نئے ڈیزائن کے جگمگاتے ہوئے زیوروں سے لاد دوں گا۔ دنیا دیکھے گی مختار محمد نے کس شان سے بہن کو رخصت کیا ہے۔ کتنی بار تمہیں سمجھانا چاہا مگر تمہاری سمجھ میں میری بات نہ آ سکی۔ بھلا ہاتھ کٹیں کیوں جوان باپ کے گھر کے بیٹے جنہوں کی ڈولیاں اٹھوایا کرتے ہیں وہ تو بھیتی جاگتی جیتی ایک گھر سے دوسرے گھر پہنچاتے ہیں۔"

جیتھرو ایئرپورٹ پر امیگریشن افسر نے ایک مہینے کے قیام کی مہر لگا کر پاسپورٹ اس کے حوالے کیا تو اسے لگا اس نے دنیا جیت لی۔ وہ دنیا جہاں درختوں کی بھرمار ہے، اونچی اونچی پر جھنڈ کے جھنڈ کھڑے ہیں اور ہر درخت کی ہزاروں شاخیں ہیں جن میں ان شاخوں سے پچاس گنا پتے ہیں اور ہر پتے کے ساتھ پھل کی جگہ پونڈ لگے ہوئے ہیں جو ہاتھ ہلائے بغیر ہوا کی جنبش سے پکے ہوئے پھل کی طرح خود بخود جھولی میں آ گرتے ہیں۔

محفوظ نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا۔ گوشت کی دکان کے اوپر بنے تاریک سے ایک بیسمنٹ جس میں اپلوں کے بجائے بجلی سے چلنے والا چولہا گا تھا اور غسل خانے کے نام پر کھڑے کئے گئے پارٹیشن میں گرم پانی کا شاور۔ یہ محفوظ کی رہائش گاہ تھی۔ اس بیسمنٹ میں محفوظ کے علاوہ دو اور لوگ بھی سوتے تھے۔ چونکہ گھر کا اتارا ڈالا گیا تو اس کا ایک چوتھائی حصہ کمرے میں اور بقیہ غسل خانے میں تھا۔ لیکن اس کے باوجود بہت خوش، بے حد مسرور تھا۔

پہلا ہفتہ دو آکسفورڈ اسٹریٹ، پکاڈلی، ٹرافلگر اسکوائر، بکنگھم پیلس اور میڈم تساؤ کا میوزیم دیکھ دیکھ کر آنکھیں پھاڑتا رہا۔ اس کے بعد محفوظ نے اس کی رسی کھینچی اور اسے گوشت کی ڈلیور پہ اتار نے دکان کے اندر پہنچا مارنے اور باہر جھاڑو پھیرنے کے علاوہ اتنک جھٹکے کے تمام تر کاموں پر جوت دیا۔

پلک جھپکتے ایک مہینہ ختم ہو گیا۔ ہر چند کہ وہ موجودہ صورت حال سے خوش نہیں تو لیکن مستقبل میں بہتر حالات کی امید اسے زرخیز کئے ہوئے تھی۔ اس کے چہرے پر جنت چھن جانے کے اذیت ناک خیال کی زردی کھنڈی دیکھ کر محفوظ نے اپنے سنہری مشورے سے نوازا۔ کتنا خوبصورت تھا، چھوٹا سا پانچ حرفی لفظ "روپوش"۔

لیکن اس لفظ کے ساتھ منسلک وقت و حالات کی بھاگ دوڑ، لاتعلقی ظالم لہروں کی ہیبت سے وہ ناواقف تھا۔ وہ تو جب قدم قدم پر اس لفظ کے آسیب نے گھیرا تو کیا تب پتا چلا کہ قانون کے خوف سے سہمے ہوئے لب کھولنے کا یارا رکھنے والے آدمی اور کاٹھ کے پتلے میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ وہ چھوٹا سا سنہری لفظ جس میں اس نے چاندنی بھی اندھیری گھپا ثابت ہوا۔

کتنے برس بیت گئے خوابوں کی سرزمین پر آبلہ پائی کرتے اب تو یہ بھی یاد نہیں رہا تھا۔ بیکری، فیکٹری اور کارخانوں میں چوری چھپے غیر قانونی طور پر کام کرنے کا خوف ساری خود اعتمادی ریت کر چکا تھا۔

فرنیچر فیکٹریوں میں کام کر کے ہاتھوں کی کھال ادھڑ گئی تھی، ہر وقت پوروں میں سوئیاں چبھتی رہتیں۔ تارپین اور تھنر کی شخنوں نے آنکھوں میں مستقل سرخی کو جگہ دے دی تھی اور ذبح خانے کے خون میں لتھڑے ہوئے جانور چیر پھاڑ کر بڑھیاں پڑ گئی تھیں۔

لیکن برسوں کی اس شب و روز مشقت کے باوجود ذہنی طور پر وہیں کھڑا تھا جہاں سے چلا تھا۔ اس کے علاوہ بے سکونی اور تنہائی کا جان لیوا احساس کینسر کی طرح اندر ہی اندر دور تک پھیلتا چلا گیا تھا۔ کتنے پل صراط تھے غم روزگار کے جنہیں برسوں سے طے کر رہا تھا۔ بے روزگاری کی صورت میں کئی کئی وقت خالی پیٹ سونا، بیماری کی صورت میں علاج کو ترستا کہ ہر سہولت کے حصول کے لئے قانونی تحفظ درکار تھا، بہار سے ہولی کھیلے جانے والے پولیس مین کی سیاہ وردی پر چمکیلی بیجوں کی دوری جھلک ہی ہیں تلے زمین کھینچا دیتی۔

اس کے چاروں طرف خوف و اضطراب کی دیواریں چنی ہوئی تھیں۔ اس کے باوجود یوں لگتا جیسے عالم برزخ میں بے وزن پتے کی طرح لڑکھڑاتا پھر رہا ہو۔ آہٹ بھی ہوتی تو سینے کی تہوں میں لگتا جیسے وردی پوش پولیس چاروں طرف سے یلغار کرتی چلی آ رہی ہو۔ بے بسی اور غیر محفوظ ہونے کے مجرمانہ احساس نے ہر طرف سے چیٹ کر رکھ دیا تھا۔

محفوظ جسے ہیرو بنا کر منزل تک پہنچا تھا اس نے حق دوستی اس طرح ادا کیا کہ جس نے اسے اپنی روپوشی کے در کی قیمت نہ ادا کرنے دو دھمکیاں دیتے آ موجود ہوئے۔ یہ تو اسے بعد میں معلوم ہوا کہ محفوظ کا اصل کاروبار یہی تھا۔

اس روز بھی باہر اور پچھتاووں نے اس کے اندر الاؤ بچھونا بچھا رکھی تھی۔ آتش دان میں جلتے مصنوعی انگاروں کو دیکھ کر ہزاروں میل کے فاصلے پر برسوں پہلے کھلکھلاتے والا تو اپنا آ گیا۔

"مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ تجھے پسند ہے تھوڑا سا کھا لے۔"

سناٹے میں ڈوبے ہوئے کمرے میں بند آنکھوں کے سامنے فردوس کا سراپا جھلکی ڈولی پر چھت کی چار دیواری سے ساگ روٹی کھانے کی دعوت دے رہا تھا۔ ایسے میں محفوظ اس کے خون پسینے کی کمائی میں روپوشی کے راز کی قیمت وصول کرنے پہنچا تو وہ دیے چھوڑ ہے سامنے گھورتا ہی چلا گیا۔

"تو کیا محفوظ کے کی ضرورت نہیں۔ مجھے پتا ہے آج کل تیرے پاس روزگار ہے اور آج تیری تنخواہ کا دن ہے۔ سیدھے سیدھے میرا حصہ نکال دے نہیں تو سانس لئے بغیر تیری سسرال پہنچ کر دم لوں گا۔" محفوظ نے آزمودہ دھمکی دی۔

"تو کیا پہنچے گا میری سسرال۔ لے آج میں خود ہی فیصلہ کئے دیتا ہوں جو ہونا ہے ایک ہی بار ہو جائے۔" مختار زمانے سے بند کی ہوئی کے آگے گرتے بیا نگ کی طرح کھلا تو کھلتا ہی چلا گیا۔ اس نے راہ رو کے محفوظ کو ایک طرف کرتے ہوئے دم لئے بغیر اپنی زبوں حالی کی داستان پولیس اسٹیشن جا سنائی۔

اور اب اس کی تقدیر کا فیصلہ آنے والے کل کے سورج سے وابستہ ہے۔ کہ آیا اسے اس یورپ کے لندن جیسے ملک میں رہنے کی اجازت ملے گی یا ڈیپورٹ ہونا اس کا مقدر ٹھہرے گا۔ وہ جو اس سرزمین پر خواب چننے آیا تھا ایک اور خواب دیکھ رہا تھا۔

"اے خدا بس اتنا کرم، اتنی رعایت کہ آنے والے کل کی صبح سارے گھڑیال بند ہو جائیں کہ جن پر اس کی ہستی کے شام و سحر کا انحصار ہے اے خدا اے خدا۔"

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

پاؤڈر اور بیکنگ پاؤڈر، ٹیلکم پاؤڈر وغیرہ کو ایک پوٹلی سے باندھ دیں۔ چاہیں تو اس کا ایک پرانی جیک کی طرح لیپ بھی زیادہ رکھیں اس طرح استعمال میں بھی آسانی ہوگی۔ پیروں سے بھی Smell بس جائے تو اس پر خاص توجہ کی ضرورت ہے مختلف قسم کے فنگل اور بیکٹیریل انفیکشن، پیروں میں زیادہ پسینہ آنے کی شکایت ایسی وجوہات ہیں جن کا باقاعدہ علاج ضروری ہے اس کے لئے جلدی امراض کے ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروالیں۔

مکڑی کے جالے بہت جلدی لگ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کا کوئی موثر طریقہ ہو تو بتادیں؟ شبانہ یوسف... کوٹری

جالے صاف کرنے سے پہلے متاثرہ مقامات پر جراثیم کش اسپرے کردیا کیجئے پھر چند گھنٹے کے بعد جالے صاف کیجئے سب سے پہلے چھت اور دیگر اونچی جگہوں سے صاف کیجئے پھر دیواروں کے کونوں اور فرنیچر کے اطراف سے صاف کرلیں آخر میں سب سامان کو جھاڑن سے صاف کرنے کے بعد جھاڑو لگا کر صفائی مکمل کرلیں۔ اس کام کو مکمل کرنے کے بعد موٹے ململ کے کپڑے کو مٹی کے تیل یا گرم پانی سے نچوڑیں اس پر تھوڑا پرفیوم چھڑک کے جالے صاف کرنے والے برش پر لپیٹ دیں اور چھت اور دیواروں کے کونوں پر اچھی طرح پھیر دیں۔ اس طرح جالے جلدی نہیں لگیں گے۔

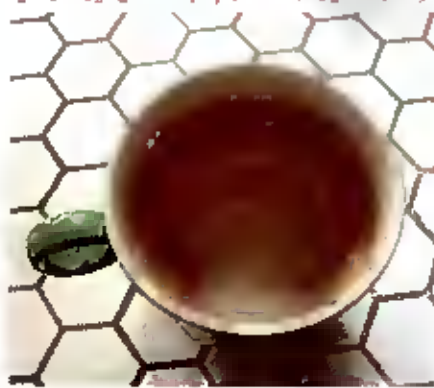
آپا اگر Yeast کے بارے میں ایسا لگے کہ وہ خراب ہوگیا ہے یا نہیں تو اس کا تعین کیسے کیا جائے۔ اگر ممکن ہے تو پلیز بتادیں؟ امینہ خان... ٹنڈو جام

ایک تہائی کپ نیم گرم پانی میں ایک ٹی اسپون چینی اور ایک ٹی اسپون Yeast ملا لیں، چینی دودھ یا پانی استعمال کرنا چاہتی ہوں اسے نیم گرم کرنے کے بعد دونوں اجزاء اس میں شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر 5-10 منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھیں۔ اگر اس میں بلبلے بنے لگیں تو اس کا مطلب ہے کہ یہ قابل استعمال ہے۔ بصورت دیگر آپ کو تازہ Yeast لا کر استعمال کرنا ہوگا۔

ہمارے ہاں کھانا پکانے کے لئے صرف کوکنگ آئل استعمال کیا جاتا ہے بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ شیر خورمہ، زردہ بناتے وقت کوکنگ آئل کی بیک آنے لگتی ہے۔ لبنیٰ ارشاد... حیدرآباد

شیر خورمہ، زردہ یا کوئی میٹھا بناتے وقت خیال رہے کہ کوکنگ آئل کی مقدار حد سے تجاوز نہ کرنے پائے اور پسند کریں تو اس میں چند ایک چھوٹی الائچی، لونگ، دار چینی یا ان میں سے کوئی ایک یا دو اجزاء شامل کرلیا کریں۔ انہیں تیل میں ہلکا سا کڑکڑانے کے بعد ترکیب کے مطابق زردہ یا شیر خورمہ جو چاہیں تیار کیجئے۔ اس موقع پر یہ کہنا بے محل ہرگز نہ ہوگا کہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا معیاری کوکنگ آئل نہ صرف کھانوں کی لذت اور ان کی اصل خوشبو اجاگر کرتا ہے بلکہ گھر کے تمام افراد کو صحت اور بہترین نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسی اصول کو کھانا کھانے اور پکانے میں استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے انتخاب کے وقت ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ان اشیاء کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا بھی ضروری ہے۔ بہتر ہو کہ کوکنگ آئل ہمیشہ چولہے سے دور رکھیے۔ استعمال کے بعد ڈھکن وغیرہ کو بھی اچھی طرح بند کردیجئے تاکہ پانی یا بیرونی عناصر کے اس میں شامل ہونے کے خطرات سے حفاظت کو یقینی بنایا جاسکے۔

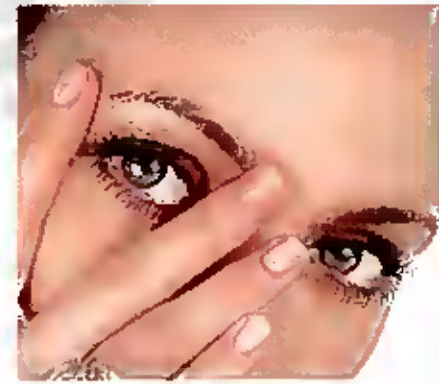
ہمارے چائے کے کپ باہر سے تیز رنگوں کے ہیں جبکہ اندرونی جانب سے سفید ہیں انکی سفید حصوں پر چائے اور کافی وغیرہ کے براؤن سے نشانات پڑ گئے ہیں جو کہ دھونے پر بھی صاف نہیں ہو رہے کوئی تو حل پلیز بتادیں۔ میرا پسندیدہ پیالیوں کا سیٹ ہے۔ شمع پرویز... ٹنڈو آدم

چائے کی پیالیوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کرلیں اور تمام نشانات پر ٹوتھ پیسٹ لگا دیں پھر کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اور خشک کرلیں۔ ان نشانات سے بچنے کے لئے چائے اور کافی کے کپ استعمال کے فوراً بعد دھو لینے چاہئیں اور گاہے بگاہے سفید سرکہ ملے پانی میں ایک دو گھنٹے کے لئے بھگو دیا کریں۔ کپ چمکدار بھی رہیں گے اور جراثیم سے بھی پاک ہو جائیں گے۔

اسکول، کالج اور آفس جانے والے بچے اور بڑے عموماً بند جوتے پہنتے ہیں اس وجہ سے اکثر ان میں مہک پیدا ہو جاتی ہے کافی پریشان کن مسئلہ ہے کیونکہ یہاں کے پیروں میں بھی بس جاتی ہے۔ ماریہ ہاشمی... رحیم یار خان

باہر سے آنے کے بعد جوتے اتار کر فوراً الماری وغیرہ میں مت رکھیں ان میں موجود کئی طرح نقصان دہ ہو سکتی ہے لہٰذا بہتر یہ ہوتا ہے کہ کھلے ہوادار جگہ میں رکھے جائیں اس کے علاوہ ململ کی چھوٹی چھوٹی پوٹلیاں بنائیں ان میں بلکم

آپا میرے منہ میں کبھی کبھی ہیک آنے لگتی ہے جو کہ کافی شرمندگی کا سبب بنتی ہے۔ بظاہرہ کوئی منہ یا پیٹ کی بیماری بھی نہیں ہے۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ خالدہ پروین۔۔ چکوال

بسا اوقات کسی مخصوص غذا کے استعمال سے بھی یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے اچھی طرح صاف کرلیا کیجئے۔ اسی طرح بعض دیر ہضم غذائیں بھی ایسی کیفیت کا شکار کر دیتی ہیں۔ صبح نہار منہ ایک گلاس سادہ پانی پیا کیجئے اور سونف، ناریل، دھنیے کی گری اور تھوڑی سی مصری ملا کر ایک ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کرلیں دن میں دو تین مرتبہ خاص طور پر کھانے کے بعد تھوڑا سا آمیزہ اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ چھوٹی الائچی کا استعمال بھی مفید ہے۔ ساتھ ہی پہلی فرصت میں کسی اچھے ڈینٹسٹ سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

میری آئی بروز گھنی والی ہیں میں بہت کوشش کرتی ہوں کہ یہ سیدھی نظر آئے لیکن ہر مرتبہ ناکامی ہوتی ہے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟ لیلیٰ یعقوب۔۔۔ ملتان

ایک مرتبہ تھریڈنگ یا ٹویز کرنے سے عام طور پر آئی بروز کا شیپ تبدیل نہیں ہو پاتا۔ اس کے لئے ان کی نشوونما کو بہتر بنانا بھی ضروری ہے روغن بادام یا کیسٹر آئل لگا کر سوئیں۔ اس سے یہ گھنی اور گہری ہوں گی اور آپ باآسانی مطلوبہ شیپ کی آئی بروز بناسکیں گی۔ یہ کس قدر صبر آزما کام ہے۔ گروتھ کے اندرونی حصے کے بالوں کو اچھی طرح اگنے دیں اور گرد کے روئیں تھریڈنگ سے صاف کرتی رہیں۔ ایک سے دو ماہ میں اپنی پسند کا شیپ دینے میں کامیاب ہوجائیں گی۔

ہمارے ہاں کارپٹ کے بنے ہوئے ڈور میٹس یا پائیدان ہیں ان میں بہت جلدی گرد وغبار جمع ہوجاتا ہے اتنی جلدی انہیں دھونا اور خشک کرنا میرے لئے ممکن نہیں ہے؟ کلثوم جہاں۔۔۔ فیصل آباد

کارپٹ کے بنے ہوئے پائیدان صاف کرنے کے لئے پہلے انہیں کارپٹ صاف کرنے والے برش کی مدد سے اچھی طرح صاف کرلیں پھر اس کا رخ تبدیل کرکے زمین پر دوبارہ بچھادیں۔ اب تنکوں والی جھاڑو سے پائیدان کو جھٹک کر صاف کرلیں۔ دوبارہ سیدھے رخ پر بچھائیں آپ دیکھیں گی کہ اس کے ریشوں میں موجود گرد وغبار باہر آگیا ہے۔ دوبارہ برش سے صاف کرلیں۔ جب چاہیں پائیدان صاف کریں اور جب سہولت ہو انہیں دھو کر خشک کرلیں۔

آپا کبھی ٹماٹر بہت مہنگے ہوجاتے ہیں اور کبھی سستے، پلیز کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ انہیں محفوظ کیا جاسکے میں نے انہیں چوپ کرکے فریز کیا تھا لیکن سالن میں شامل کئے تو ٹھیک نہیں رہے؟ صاعقہ انجم۔۔ لاہور

آپ نے درست فرمایا جب بھی ٹماٹر فریز کرنے ہوں انہیں دھو کر خشک کرلیں اور بغیر چوپ کئے فریز کرلیں۔ جب کھانا پکائیں تو کچھ دیر قبل انہیں سادہ پانی میں بھگودیں۔ چھلکے کی جانب سے تھوڑے نرم ہوجائیں تو چھلکا اتار کر ٹماٹر چوپ کرلیں، اب چاہیں تو بلینڈر میں بلینڈ کرکے پیسٹ کی شکل میں مصالحے کے ساتھ بھونیں یا پھر باریک چوپ کرکے مصالحے میں اچھی طرح بھون لیں اور پھر سبزی وغیرہ شامل کرلیں اور ترکیب کے مطابق پکالیں۔ اگر آپ چند روز کے لئے محفوظ کرنا ہو تو ٹماٹروں کے موٹے سلائس کاٹ کر ہر سلائس کے چار ٹکڑے کرلیں اور موٹے پیندے کی کڑاہی یا دیگچی میں ڈال کر لکڑی کے چمچے سے مسلسل چلاتے ہوئے پکا کر پانی خشک کرلیں، گاڑھے پیسٹ کی شکل میں آجائے تو معمولی سی مقدار میں کوکنگ آئل شامل کرلیں۔ تین سے چار منٹ مزید بھون کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ بول میں فریج میں رکھ دیں یہ پیسٹ چکن، مٹن اور بیف کے کھانوں میں بہت مدد دیتا ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونر ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن کنول نثار (ملتان) نے حاصل کی۔

فریج سے بیک دور کرنے کے لئے اسے صاف کرنے کے بعد کسی کپڑے پر سفید سرکہ لگا کر ایک دفعہ صاف کرلیں، جراثیم کا خاتمہ ہوگا اور بیک باقی رہے گی۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں عائشہ عزیز، رحیم یار خان اور روبینہ مشتاق۔ صادق آباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline : **0800-32532**

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

شیف فرح جہانزیب مرحومہ

ڈالڈا کے دسترخوان کے گزشتہ اوراق سے یادگار مکالمہ

شاہین ملک

ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ کبھی ٹیلی ویژن کے کسی مقبول شیف تو کبھی کسی ریستوران اور بیکری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج پڑھئے ایک بار پھر مرحومہ فرح جہانزیب کی گفتگو جسے آپ گزشتہ برس انہی صفحات میں ملاحظہ فرما چکے ہیں۔ ہنس مکھ اور پیاری فرح اب ہمارے درمیان نہیں ہیں۔

وہ صورتیں الٰہی کس دیس بستیاں ہیں
اب دیکھنے کو جن کی آنکھیں ترستیاں ہیں

ادارہ ڈالڈا کا دسترخوان ان سطور کے ذریعے انہیں خراج عقیدت پیش کر رہا ہے۔ معزز قارئین سورۂ اخلاص پڑھ کر مرحومہ کو ایصال ثواب کردیں۔ بلاشبہ موت سے کسی کو مفر نہیں۔ اللہ تبارک وتعالیٰ انہیں جنت نصیب کرے اور ان کے اہل خانہ کو صبر جمیل عطا کرے۔ (آمین) (ادارہ)

آپ کی وجۂ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن ٹھہریے بہت ساری باتیں خود ان کی زبانی پڑھتے ہیں...

"آپ یہ دونوں مشغلے کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟"

"میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فنکارانہ ہنر ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عورت کے شوق ہیں اور یہ کپڑوں والا بزنس دو چار برس کی بات نہیں، میرے ددھیال میں دادا پردادا اور دادا سے چچا پھر کزنز سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور برانڈ نواب دین، میٹرو بوتیک کے نام سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ میں نے ہوش سنبھالتے ہی نواب دین کے بینر تلے نوجوانوں کے لئے ملبوسات ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر ترین ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پروفیشنل بائے فرح جہانزیب یہ میری پہچان ہے۔"

"اب آپ کس برینڈ سے یہ کاروبار کررہی ہیں؟"

"پرانے بزنس کے حصے بخرے ہوگئے اور میرے چچا تو اب بھی اسی برانڈ کے ساتھ کام کررہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد لاہور میں بنگلہ خرید کر اپنا بوتیک بنایا ہے۔ خواتین کے روزمرہ پہننے سے لے کر شادی بیاہ اور تقریبات کے لئے ڈیزائننگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پیمانے پر کام ہے۔"

"کوکنگ سے کیسے وابستگی ہوگئی؟"

"اچھا کھانا کھانے کھانے بنانے کی تحریک بنی گئی۔ صرف گھر کی تربیت نے مجھے شیف بنادیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ نیا کام کرنے اور سیکھنے کی لگن کام آئی۔"

"پکانے میں آپ کی خاص چوائس کیا ہے؟"

"مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً کیک، تارٹس، مختلف ٹرائفلز، سوفلے، براؤنیز اور ہر اسکوائر جی سارز کے علاوہ اپنے دیسی اور مشرقی پکوان سب ہی کچھ۔"

"سب سے پہلے آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت ڈالی تھی؟"

"میری پیشہ ورانہ زندگی میں دو مرتبہ ایسا ہوا کہ نئے ٹی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوکنگ کی آفر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زبیدہ آپا، ڈالڈا والوں کے ساتھ پروگرام کیا کرتی تھیں اور راحت ایک مقامی چینل پر تھیں۔ میں نے پہلی بار بجٹ کوکنگ کی روایت ڈالی اور دال سبزیوں ترکاریوں کی تشہیر کو فروغ دیا۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ لاکھ مالی وسائل کے سبب مالا مال ہوں، ہر روز مرغیاں روسٹ کرکے یا اسٹیک بنا کر نہیں کھاسکتے۔ جو کھانے روزمرہ کی غذاؤں میں شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ ہلکے پھلکے کھانے ہیں۔ پھر میں نے بچوں کے کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز کچن، ایک دن کا تھیم پھر ایلیں اور ایک دن اپنے روایتی دیسی پکوان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع واقسام کے کھانے مل سکیں۔"

"براہ راست پیش ہونے والے پروگراموں میں کالرز کی فرمائشوں کا احوال سنائیے؟"

"بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصہ دلانے والی کالیں بھی آتی ہیں اور بسااوقات کالرز ایسی ریسپی پوچھتے ہیں جو کبھی دیکھی اور سنی بھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہنے لگے زیبرا کیک بنانا سکھائیے۔ ہر شیف کی طرح میں بھی ہوم ورک کرتی ہوں، جب میں نے کھوج لگائی تو پتا چلا کہ عام کیک پر زیبرا کی شبیہ بنائی گئی تھی اور اسے زیبرا کیک کہا جارہا تھا۔"

"آپ دوسرے شیفز کے پروگرام بھی دیکھتی ہوں گی، کسے بہتر پایا؟"

"میں ذاتی طور پر نجالا لاوسن اور مچیو کیور سے متاثر ہوں۔ نجالا سے اس لئے کہ وہ انتہا اچھا کھانا پکاتی ہیں کہ ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے خود کھو جاتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر بتاتی جاتی ہیں کہ دیکھنے والا ادھر ادھر دھیان نہیں دے پاتا صرف اور صرف ان کی کوکنگ دیکھتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اچھی باتیں سیکھتا بھی ہے اور پڑوسی ملک کے شیف مچیو کیور انتہائی سادہ اور تہذیب دار شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو آسان بنا کر سمجھانا ہی کوئی آتا ہے۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سلیقے سے کی جانے والی گفتگو ہماری مشرقی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔"

"ہمارے فوڈ چینلز کی عمریں طویل نہیں، ان کا معیار بہتر بنانے کی کچھ تجاویز دیں۔"

"سب سے پہلے تو پکوان کے تکلیف دہ ہنر ترک کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام معاشی، معاشرتی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مدنظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کرکے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔ ہمارے ہاں بہت سی چیزوں کو ضائع کرنے کا رجحان غالب ہے۔ اچھی شکل اور لباس دکھانے کے لئے کوکنگ شو میں آجا

درست فیصلہ نہیں۔ 16 کروڑ عوام میں دس یا بارہ شیف ٹیلی ویژن پر آ رہے ہیں، انہیں اتنی بڑی آبادی کو کچھ نیا اور انوکھا کام (ریسیپی) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہمیں ان 16 کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبزیوں، ڈیری مصنوعات، مصالحوں اور توانائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہوم ورک کر کے آئیں اور کم سے کم اخراجات میں اچھی چیز بنانا سکھائیں۔ عوام اور ناظرین ہم پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور رقص کے پروگرام نہیں، اس میں ترقی اور شہرت کے مختصر راستے بھی نہیں ہیں۔ چیک اینڈ بیلنس کی پالیسی اپنانی چاہیے۔"

"آپ اپنا ہوم ورک کیسے کرتی ہیں اور ہر بار نئی ریسپی تخلیق کرنا کوئی آسان کام تو نہیں؟"

"ریسپی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پریکٹس کرتی ہوں۔ بی بی سی کے دوست شیفز سے تبادلۂ خیال کرتی ہوں، انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہوں، مختلف کوکنگ شوز اور طبع شدہ ریسپیز کا مطالعہ کرتی ہوں، احباب سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شوہر جہانزیب بہت بڑے نقاد ہیں۔ اس کام کو میں نے سنجیدگی سے لیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چینل شروع کیا تو وہ خود چل کر میرے پاس آئے تھے۔ اسی طرح غضنفر علی نے جب چینل کا آغاز کیا تو مجھے اہمیت دی۔ اس کے بعد مختلف برینڈز نے مجھے یاد کیا۔ کوکنگ شوز میں بھی ریٹنگ کی مدد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہتی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں کر پاتی تو گویا سا جرم کر رہی ہوں اور یہ نہیں ہونا چاہیے۔"

"کیا ذائقے دار کھانا مصالحوں سے بن پاتا ہے؟"

"یہ محسوس ہوتا ہے جس کھانے کو دل سے پیار سے بنایا جائے گا اس میں ذائقہ آ جاتا ہے۔ اگر آپ کے دل میں محبت ہے تو آپ بہت لذیذ ڈش تیار کر سکتی ہیں۔ یہ نمک، ہلدی کا کمال نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور اہم جزو محبت اور صرف محبت ہوا کرتی ہے۔"

"آپ نے مصالحوں کے برینڈز کے ساتھ متعدد پروگرام کئے، کیا اپنے کچن میں ان کا استعمال بھی کرتی ہیں؟"

"میں صرف سادہ اور بنیادی چار مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر تیزی ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہو جاتے ہیں۔ میری امی نے مصالحوں کی ریسپی بھی مجھے سکھا دی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی محتاج نہیں رہی۔ اب صرف ساسز وغیرہ کا استعمال کر لیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔"

"کوئی ایسا مصالحہ جو انتہائی ضروری اور مرغوب ہو؟"

"نمک صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو بدمزہ یا خراب ہو جاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا۔ اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی کبھی نہ کبھی پڑھی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے۔ اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ بیٹیوں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ "تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟" کسی نے مٹھائی جتنا تو کسی نے موتی چور لڈو تو کسی نے بیسن کے لڈو تو کسی نے برفی جیسا پیار کہا۔ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو لعل، ہیروں کے ہار، باغ اور دیگر انعامات سے نوازا، لیکن پانچویں بیٹی نے نمک جیسا پیار کہا تو اس کم فہم بادشاہ نے اسے جنگل میں چھڑوا دیا جہاں سے کسی وزیر نے جان جوکھوں میں ڈال کر اسے کسی دور افتادہ پوشیدہ مقام پر پہنچا دیا۔ بعد ازاں اس نے کسی ملک کی نرمی شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دعوت کی اور ہر نمکین پکوان شیر بینی سے بنایا، زردے سے میٹھی بریانی، کھیر سے میٹھا قورمہ، حتیٰ کہ پیزا بھی سویٹ ڈش کے روپ میں پیش کئے تو بادشاہ تلملا اٹھا اور اس نے اپنے کارندوں سے کہا کہ "کوئی نمکین چیز بھی ہے شاہی دسترخوان پر" تو شہزادی نے

محترمہ فرح جہانزیب اپنی بیٹیوں کے ہمراہ

سامنے آ کر کہا والد محترم آپ کو تو مٹھاس بھرا پیار درکار تھا، مگر میں آپ کو اس وقت سمجھا پائی کہ نمک کے پیار میں بھی کچھ کم طاقت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی بیٹی نافرمان نہیں ہوں۔ مجھے نمک سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو در خور اعتنا ہی نہ سمجھا، اب آپ نے ہر میٹھی ڈش چکھ کر نمک کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی سزا معاف کر کے محل واپس لے آیا۔ میں بھی مٹھاس میں کتنی ہی مہارت کیوں نہ رکھتی ہوں جب تک نمکین پکوانوں میں کچھ نیا کام نہ کر لوں مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہم گلوبل ویلج میں رہتے ہیں۔ امریکہ، فرنچ، اٹالین، کانٹی نینٹل، چائنیز، میکسیکن اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں مستحکم ہوتی جا رہی ہیں۔"

"آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟"

"ہنڈی کڑھی والی، دال چاول، بریانی اور ہر طرح کے بھجیں، البتہ سلاد میرے کھانوں کے لئے لازمی جزو ہے۔"

"کیا کسی پاکستانی ریسٹورنٹ پر آپ کے معیار کا کھانا دستیاب ہے؟"

"اب انتخاب بہت مشکل ہو گیا ہے۔ یہ آپ نے اچھا اور مشکل سوال پوچھ لیا ہے۔ واقعی، معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا بیٹھ کر نہیں آتا اور اگر کبھی کسی تقریب یا فیسٹیول میں چلی جاؤں تو بچوں کی وجہ سے ہوں اور پھر پیٹ بھر جاتا ہے۔ چائنیز مجھے پسند ہے لیکن میں نے لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ذائقے کو بہتر نہیں بنا سکتی توازن ضروری ہے۔ باہر کے کھانے مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کراچی کی ایک نئی ڈش کا افتتاح ہوا جنہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر کیک بنیادی طور پر کی خاص اقسام پیش کی تھیں مگر اس میں جیلاٹن کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے باہر جانے سے پہلے بہت مرتبہ سوچنا پڑتا ہے، اس لئے بہتر یہی ہے کہ گھر ہی پر اہتمام کر لیا جائے۔"

"اپنی فیملی کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟"

"ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے بزنس سے وابستہ ہے۔ پردادا مصر کے شاہ فاروق اور ملکہ فریدہ کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ ہٹلر کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے۔ مگر بعد میں آنے والی پود دوسرے کاموں میں لگ گئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی اکاؤنٹنٹ۔ اس کے بعد دادا کے پوتے پوتیوں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانزیب خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل رہ کر بین الاقوامی کمپنیوں کے برینڈ ایمبیسیڈر رہے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے ٹائی کونز کے ساتھ کام کیا۔ میری دو بیٹیاں ہیں بڑی چودہ برس کی اور چھوٹی نو برس کی ہے۔ شوہر تو میرے ساتھی اور نقاد ہیں ہی، بیٹیاں بھی کچھ کم تعاون نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ کچن میں باقاعدہ ہاتھ بٹاتی ہے، بڑی کو پاستہ اور اسنیکس بنانے میں دلچسپی ہے۔"

"ایک وقت تھا جب فلم اسٹارز فیشن میں انقلاب لاتے تھے، آج کل آپ ڈیزائنرز رجحان بدلتے ہیں۔ نیا فیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بہنوں کو ضرور بتایئے؟"

"واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات دوہرا اور سہ پہر ہر وقت کے trends خود سیٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جینز، شرٹس، کرتیاں اور ٹائٹس ان ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤنز پہنے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہو گئے ہیں۔ پٹیالہ شلواریں، لیگی، گاؤنز اور اے لائن شرٹس سب میں کچھ پہنا جا رہا ہے۔ ایمبرائڈری کم ہوئی ہے، مگر اب بھی ان ہے۔ cuts اسٹائل پر توجہ دی جاتی ہے۔ مختلف رنگوں اور مختلف کپڑوں سے نئی اختراع پر زور دیا جا رہا ہے۔"

کچن کو منظّم رکھنے کے 7 آسان طریقے

سویرا ملک

کچن گھر کا دل ہوتا ہے۔ ایک خاتون خانہ کا سب سے زیادہ وقت اسی جگہ گزرتا ہے۔ شاید اسی لئے کہا جاتا ہے کہ اگر کسی خاتون کا سلیقہ پرکھنا ہو تو اس کے کچن کا جائزہ لے لیا جائے۔ آپ کا کچن جتنا زیادہ منظم ہوگا، آپ اتنا ہی پرسکون ہو کر کام کر سکیں گی۔ لہٰذا اسے خوبصورت انداز سے سجانا ہی کافی نہیں بلکہ اسے درست طریقے سے ترتیب دینا بھی از حد ضروری ہے۔ کچن کو مرتب کرنے کے لئے ذیل میں چند آسان طریقے بتائے جا رہے ہیں جو آپ سہولت سے خود بھی کر سکیں اور اسے مکمل طور پر منظم کر کے خوبصورت بھی بنا سکیں۔

1- سب سے پہلے کچن سے تمام غیر ضروری اشیاء کو باہر نکال دیں۔ جیسے ایمرجنسی لائٹس، دوائی اور فالتو مرمت کرانے والی مشینری، صفائی کے فالتو اوزار وغیرہ۔ یہاں تک کہ اگر گروسری کے لئے بھی آپ کے پاس علیحدہ اسٹور ہے اور فریج میں اضافی جگہ ہے تو آپ زائد گروسری کچن میں اسٹور نہ کریں۔

2- اپنے کچن کو روزانہ یا دو دن بعد صاف رکھنے کی عادت ڈالیں۔ کوکنگ کے بعد برتن دھونے، ڈسٹر اور چولہا صاف کرنا عادت بنالیں۔ فریج ہو یا کوئی بھی چیز بکھری ہوئی نہ ہونے دیں۔ کچن میں جا بجا زائد صافیاں نہ رکھیں۔ آپ کا کچن جتنا زیادہ صاف ہوگا اتنا ہی منظم اور پرسکون ہوگا۔ صفائی کو باقاعدہ رکھنے کے لئے کچن کی ہفتہ وار صفائی کی روٹین بنائیں اور سختی سے عمل پیرا ہوں۔

3- چیزوں کو زمرہ بند کریں۔ جیسے چولہے کے قریب ایک جانب برتن، بیکنگ کا سامان اور دوسری جانب مصالحے لگوائیں۔ زیادہ تر کچن میں چند کیبنٹس میں زیادہ سے زیادہ چیزیں ٹھونس کر رکھی جاتی ہیں۔ اسی طرح روزمرہ استعمال کے مصالحہ جات قریب ترین اور دیگر کیبنٹ میں رکھیں لیکن خیال رہے کہ مصالحہ جات چولہے سے قریب نہ ہوں ورنہ گرمی کی حدت کے باعث یہ خراب ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح بیکنگ اور چائنیز کوکنگ کے اجزا کو ایک ہی کیبنٹ میں رکھیں تاکہ آپ کو بوقت ضرورت تمام چیزیں آسانی سے دستیاب ہوں۔

4- اپنی کوکنگ کو آسان بنانے کے لئے اسے مرحلہ وار ترتیب دیں تاکہ کچن نہ پھیلے جیسے چائنیز کے لئے پہلے سبزیاں کاٹ کر تیار کر لیں پھر چکن کا اسٹاک نکال کر رکھ لیں اور آخر میں چاول علیحدہ ابال لیں۔ اب آپ کی ڈش منٹوں میں تیار ہو جائے گی اور ایک ڈش سے فارغ ہونے کے بعد دوسری کی تیاری کا آغاز کریں۔

5- اپنی کچن شاپنگ لسٹ کو کم از کم تین بار نظر ثانی کریں اور حتی الامکان غیر ضروری اشیاء کو فہرست میں سے نکال دیں۔ کیونکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم چیزیں لے تو آتے ہیں مگر فوراً استعمال نہیں ہوتیں یا ایک آدھ بار کے بعد رکھی رہ جاتی ہیں۔ اس طرح آپ کے پیسے بھی ضائع ہوتے ہیں اور آپ کے کچن میں غیر ضروری جگہ بھی گھر جاتی ہے۔

6- کچن کے لئے چھوٹا اور با آسانی حرکت دینے والا سامان استعمال کریں۔ جیسے اسٹینڈ، کرسیاں اور شیلف وغیرہ۔ اچھا ہوگا کہ آپ جراثیم سے بچنے کے لئے کچن اسفنج کو جلدی جلدی تبدیل کرلیں۔

7- کچن میں ایک نوٹس بورڈ ضرور آویزاں کریں اور اس میں اپنا مینیو پلان، شاپنگ لسٹ اور دیگر ضروری چیزیں Tag کر دیں کیونکہ کچن میں ان میں ہر فرد کی نگاہ جاتی ہے۔ ایسے میں اکثر بھول جانے والی چیزیں یاد رکھنا آسان ہو جاتی ہیں۔

San Diego اور Los Angeles کے ساحلوں کا رخ کریں

ساحلی علاقے اپنے اندر بلا کا طلسم رکھتے ہیں۔ آج ان صفحات میں ہم نے خواہش کی ہے کہ آپ بھی ہمارے ساتھ امریکہ کے افق سے آگے نئی سمتوں کا سفر کریں۔ کیلی فورنیا سان ڈیاگو San Diego اور لاس اینجلس کے وسطی حصے میں جہاں جہاں مختصر رقبے پر مشتمل ساحل آباد ہے یہاں بہتر ین ہوٹلز اور برف رانی کے شوقین افراد رہتے بھی ہیں۔ الگ خوشی خوشی جہاں ذکر تازہ دم بھی ہوتے ہیں اور ساحلی جنتوں پر کس طرح خوشگوار سرگرمیاں اختیار کرتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے نزدیک کا وقت چاہئے۔

کیلی فورنیا کے معروف ساحلی علاقے ہائی وے 101 پر Solana Beach، Encinitas اور Del Mar پہچانیں آبی کھیلوں اور تفریحات کے لئے موزوں ترین ہیں۔ گئے وقتوں میں جہاں بندرگاہ کاری سفر کیا جاتا تھا سان ڈیاگو اور لاس اینجلس کی رومانی شاہراہ پر گاڑیوں کا ہجوم ہوتا تھا اور اب جبکہ دنیا بھر میں کاروں کی صنعت فروغ پا چکی ہے رفتہ رفتہ یہاں کی قدرتی رعنائی اور دلکش مناظر دیکھنے کے لئے لوگ شاہراہوں پر سفر کرتے ہیں۔ کچھ گھڑ دوڑ میں حصہ لیتے ہیں کچھ پیدل ہی چلنا پسند کرتے ہیں اور بہت سے لوگ تیز قدمی جیسی ورزش بھی کرتے نظر آتے ہیں اور کچھ لوگ موٹر سائیکلوں پر سفر کرتے ہیں لیکن انہیں بڑی سبک رفتاری سے اپنا سفر جاری رکھنا ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ سڑکوں کا کشادہ ہونا ہے مگر ایک اہم وجہ قرب و جوار میں فن تعمیر، ہوٹلز، پارکس، چراگاہیں، ٹیلے اور پرفریب علاقے ہیں جن کو تیزی سے عبور کرکے آپ بہت کچھ کھو دیں گے۔

Torrey Pines

یہ جگہ گولف کھیلنے والوں کو جنت سے کم نہیں لگتی۔ ڈھلوانوں اور درختوں کے ساتھ ساتھ سبزے کے بچھے قالینوں کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے آسمان اور زمین گلے مل رہے ہوں۔ یہاں منعقد ہونے والی یو ایس اوپن 2008 کے مقابلے کے بارہ برس اور چند برس بعد 2021 میں بھی اسی جگہ ایک بار پھر گولف چیمپئن شپ کا انعقاد ہوگا۔

ساحل کنارے جب لہریں ڈوبتے سورج کو سرخ کر دیں آپ پرمسرت ہوں تب چٹانی ڈھلوان پر چہل قدمی کر سکتے ہیں اگر لہریں پڑیں تو ہیں اور سمندر کا پانی چڑھ جائے تو پھر مناسب وقت کا انتظار کرنا ہی بھلا ہوگا۔ یہاں مقامی افراد نے

Torrey Pines

Del Mar

پر تعیش مکانات تعمیر کروائے ہیں۔ جن کے فن تعمیر میں خبری صدی قبل مسیح کے اسکندریہ کے رہائشی اس کے وضع کردہ اصولوں پرتی تصور مکانی نظر آتا ہے۔

Del Mar

یہ ساحلوں کی ایک سرزمیں ہے جہاں سبزہ اور ساحل ذہن میں رقم ہوتے ہیں جہاں آپ ماہاب بھرپور دھوپ وچی مثال رکھنے والے گھوڑوں کو اپنے مالک سمیت خدمات انجام دیتے ہوئے دیکھیں گے۔ گھڑ دوڑ کی بہت ساتسی اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر کھی Del Mar جیسی جگہ کوئی نہیں، 1937 سے یہاں بلی ووڈ اپنی فلموں کی عکسبندی کر رہا ہے وہ متعدد فلمیں جن کا تعلق Cow Boy جیسی امریکی لوک کہانیوں پر بننے والے پس منظر سے ہو یہاں فلمائی گئیں۔

Highway 101

سولانا بیچ کی معروف جگہ ہے۔ یہاں آپ کو بے حد اہرانہ اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر قائم کلازیوں کی تربیت گاہیں اور وقتی اقامت گاہیں ملیں گی۔ یہ انٹیلیجنس ہیں اسی علاقے کے باشندے ہیں۔ جہاں سیاح ساحل پر جانے کے لئے ہوٹل ٹیکسی کرائے پر لے لیتے ہیں۔

Cardiff Kook

یہ بابو کاوری مجسمہ ایک ایسے کلاڑی اور تختہ ران کا ہے جو دیوں سے اٹھکیلیاں کرنا خوب جانتا تھا۔ گو کہ مقامی لوگ اس مجسمے کو پیار اور نفرت دونوں ہی جذبوں سے منسوب کرکے دیکھتے ہیں اور اس تختہ ران شوقین دوسی کو کسی بیلے ڈانسر سے زیادہ اہمیت بھی دیتے مگر سیاح اسے لہروں سے لڑنے والا ایسا سپاہی قرار دیتے ہیں جس نے اپنی زندگی ساحل کو تج دی تھی۔

Encinitas

یہ کھیل نو رنا کا کا ایک نوعیت کا شہر ہے جس میں تمام آبی کھیل بڑے ذوق و شوق سے کھیلے جاتے ہیں اسی جگہ سے اسکیٹنگ کے ایک ماہر Tony Hawk نے اپنے حلقے میں خاص شہرت پائی تھی اور اولمپک گولڈ میڈل لینے والے اسنوبورڈ Shaun whit نے عالمی شہرت حاصل کی۔

Moonlight State Beach

یہاں سیاح اور مقامی باشندے والی بال کھیلنے کیلئے صبح سے شام کرتے ہیں۔

لذت کام و دہن

ان آبی کھیلوں میں شرکت کرکے آپ یقینا بھوک بڑھا ہوا محسوس کریں گے۔ اب تک آپ کی کیلوریز بھی جل چکی ہوں گی تو چلیں، کچھ کھا پی لیں۔ یکلی فورنیا کے اس علاقے میں ڈونٹس بہت اعلیٰ قسم کے ملتے ہیں۔ خاص طور پر ہفتہ وار تعطیلات کے دنوں میں VG Donuts & Bakery چلیں یہ Cardiff کے مقام پر واقع ہے۔

• Solana Beach پر ناشتہ کرنے کا اپنا ہی مزا ہے، جہاں آپ کو Bettie کی Pie Whole دستیاب ہو تو ضرور کھائیے۔

• Encinitas میں وینز مگن شیف نے اپنے فارم پر کوکو جینز کاشت کئے ہیں جن میں وہ ٹوبیٹو جیمیں اور باپ کارن کے علاوہ شاندار اچار کے ساتھ تیار کرتا ہے۔

• Blue Ribbon Pizzeria پر پیزا اور سلاد کھانے کا شوق بھی پورا ہوگا۔ امریکن پیزا اپنے خصوصی مصالحہ جات کے ساتھ بچوں اور بڑوں دونوں کو مرغوب ہوتا ہے۔

• Pacific Ocean اس ریسٹوران میں چکن سوپ بہت ذائقہ دار دستیاب ہوتا ہے۔

• جاپانی کھانا کھانے کا موڈ ہو تو YUME YA جاپانی ریسٹوران چلیے جہاں اندرونی ڈیکوریشن اور کھانے دونوں ہی لذت کام و دہن کے لاجواب ملتے ہیں۔

لوگ کہتے ہیں ”میں صاحبِ طرز اداکارہ ہوں“

شاندار شخصیت کی مالک سویرا ندیم

سویرا ندیم کے پہلے ڈرامے ”اذان“ کو پی ٹی وی کے لئے تیار کیا جا رہا تھا۔ ایک کم گو خوش شکل اور پڑھی لکھی لڑکی جو ہا چلا کراچی یونیورسٹی کی طالبہ ہے۔ اس ڈرامے کا اہم کردار ادا کر رہی تھی۔ شاہد محمود ندیم اور مدیحہ گوہر سے ان کے اجوکا تھیٹر کے حوالے سے شناسائی تھی اور یہ سویرا شاہد صاحب کی پہلی بیگم سے اولاد ہیں۔ اتفاق سے ان کے اور ڈرامے بھی آن دی سیٹ ریکارڈ ہوتے دیکھے تو یقین پختہ ہو گیا کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا نہیں سکھایا جاتا۔ اداکاری تو سویرا کو وراثت میں ملنے والا جوہر ہے۔

شاندار شخصیت کی مالک سویرا اصل زندگی میں بھی بہت دلکش ہیں اور وہ اپنی نظر سے اپنے علم و تجربے سے دنیا دیکھتی ہیں اور صاحبِ طرز اداکارہ ہیں۔ اس فیصلے میں کہاں تک صداقت ہے آیئے ان سے چند باتیں کر کے انہیں جاننے کی کوشش کریں۔

”آپ اور ثانیہ سعید تھیٹر سے ٹیلی ویژن پر آنے والے اہم اداکارائیں ہیں اس حوالے سے کچھ کہنا چاہیں گی؟“

”یہ خوبصورت اتفاق ہے۔ ان کے والد بھی تھیٹر کے ڈائریکٹر تھے۔ میرے والد بھی تھیٹر اور ٹیلی ویژن کے ڈائریکٹر پروڈیوسر ہیں۔ ہم دونوں کی تربیت گھر سے ہوئی اور اداکاری کے جوہر کو ہم پر آشکار ہونا ہی تھا۔ ہم دونوں ہی کیونکہ اداکاری پسند ہیں اس لئے کیا کہوں۔“

”آپ نے ٹاک شوز بھی کئے، ایک اداکارہ لوگوں سے کس طرح بہتر انداز میں مکالمہ کر سکتی ہے؟“

”کیونکہ مجھے جنون کی حد تک شوق ہے لوگوں سے بات کرنے کا...

شکریہ۔ میرے ٹاک شوز میں شوبز کی مختلف شخصیات کو مدعو کیا جاتا تھا۔ ان کی زندگی، شخصیت، سوچوں، ارادوں اور ان کے کام سے متعلق جاننا، سوال کرنا، پھر بار دیگر ان کا بھی موقع دینا یہ سب کام آسان نہیں تھا مگر میں نے کیا اور چونکہ میں اپنے کام سے مخلص ہوں اس لئے میرے کام میں نکھار آگیا۔“

”ماڈلنگ، ٹاک شوز، اداکاری، ہدایت کاری اور پروڈکشن کے مراحل ان سب کو نکلسٹ کے ساتھ کیسے کر لیتی ہیں آپ؟“

”اب دنیا دور ہے کہ آپ کسی ایک شعبے کے ہو کر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے کام ساتھ ساتھ کرنے کے ہوتے ہیں۔ اگر کوئی اچھا ڈائریکٹر ہے تو ان کو اداکاری کے رموز سے بھی آگہی ہونی چاہئے۔ وہ اداکار کو اس کی پروڈکشن کے بارے میں پتہ ہونا چاہئے۔ بہت سی چیزیں ہوتی ہیں جو آپ کی ذات کا مرحلہ بن سکتی ہیں اور ان سے آپ کی شناخت بھی ہوتی ہے اور ان میں کوئی حرج بھی نہیں۔ میں اپنے شو میں معروف شخصیات سے پوچھا کرتی ہوں کہ آپ نے صلاحیت کو دریافت کیا یا صلاحیت نے آپ کو؟ آج اس سوال کا جواب آپ کے سوال کے جواب میں دیتی چلوں کہ صلاحیت تو موجود ہوتی ہے مگر اسے پروان چڑھانے اور شخصیت کو اس مخصوص ماحول میں جذب کر کے مختلف کام ہیں۔ دنیا بھر میں فن اداکاری، عکاسی، فلم میکنگ اور دوسرے شعبوں میں کام کرنے

کے لئے آپ کو ذہنی سکون اور تجربہ درکار ہوتا ہے اسی لئے وہاں نامور اداکار بھی تربیت گاہوں سے نکل کر منظر عام پر آتے ہیں اس لئے ڈائریکٹرز کو انہیں اب نہیں سکھانی پڑتی۔ اسے زیبی ماحول نے فنکار بنا دیا ہوتا ہے۔ میرے والد میرے لئے اکیڈمی کا درجہ رکھتے ہیں اور پھر ماحول ہی ایسا تھا کہ تھیٹرز کا خوبصورت اور پختہ ماحول ملا یا کیسے ہے"۔

"بطور اداکارہ اپنی نجی اور پیشہ ورانہ زندگی کو ایک دوسرے سے علیحدہ کیسے رکھ لیتی ہیں؟"

"محدود طرز زندگی تو میں ایک عرصے سے گزار رہی ہوں۔ مجھے ایک تو ہر روز ٹی وی پر نظر آنا اچھا نہیں لگتا، پھر میری ذاتی زندگی میں بڑا توازن ہے۔ میرے عزیز و اقارب، سہیلیاں، دوست، جاننے والے سب ہی میرا خیال رکھتے ہیں۔ شوبز کی چکاچوند نہیں زیادہ اہم لگتی ہے جو گھر سے باہر مطمئن نہ ہوں، ذہنی تفکرات کا شکار ہوں اور راہ فرار اختیار کرنا چاہتے ہوں۔ میرا معاملہ مختلف ہے میری فیملی میرے لئے بہت اہم ہے۔ مجھے کام کے سلسلے میں تعاون بھی حاصل رہا ہے اور ہر وقت لائم لائٹ میں رہنا ضروری نہیں ہوا کرتا، لیکن کسی نے میرا ہاتھ پکڑ کر کہا تھا کہ میں ہمیشہ لائم لائٹ میں رہوں گی"۔

"اچھا تو کیا علم نجوم سے دلچسپی ہے؟"

"تجسس ہوتا ہے کبھی کبھی مگر میں اسے سنجیدگی سے نہیں لیتی۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے رزق کرتا ہے جو کچھ سوچ رکھا ہے اور جس میں ہماری بھلائی ہوتی ہے"۔

"کیا پاکستانی ڈرامے کے مستقبل کے لئے کوئی پیش گوئی کرسکتی ہیں؟"

"یہ ہمارا ڈرامہ کمرشل زیادہ ہوتا جارہا ہے لیکن کام کرنے والے کبھی کبھی زندگی کے سلگتے ہوئے مسائل کی راہ کبھی کر پاتے ہیں، کبھی تحریری شکل میں تو کبھی تھیٹر، ورک کے ذریعے وہ اپنا تخلیقی جوہر ظاہر کر رہے ہیں۔ اب جو لوگ کمرشل ڈراموں پر تنقید کر رہے ہیں تو ان کے لئے یہی کہہ سکتی ہوں کہ نئی تبدیلیوں کو سمجھنا چاہئے اور وقت کے ساتھ خود کو بھی تھوڑا بدلنا چاہئے۔ ماضی بہت کچھ ہوتا ہے مگر سب کچھ نہیں ہوتا حال اور مستقبل پر نظر ہونی چاہئے"۔

"مگر ہمارے ڈراموں سے عوامی اصلاح کا پہلو تو تقریباً ختم ہوتا جارہا ہے اس کی کیا وجہ ہے؟"

"ڈرامہ زندگی کا پرتو ہوتا ہے جو کبھی بھی براہ راست اصلاح نہیں کرتا ہاں موضوع اور تخیل کی ترجمانی کرنے والے لوگ اس فن سے نابلد ہیں۔ دراصل ہمارے ہاں خواندگی کا تناسب کم ہے اور کچھ کام کرنے والوں میں بھی زیادہ سمجھ بوجھ نہیں۔ یہ ہوتی ذات کا مسئلہ بھی ہے اور بعض اداکاروں کو اداکاری کرنی ہی نہیں چاہئے مگر وہ کر رہے ہیں اسی طرح بعض ڈائریکٹرز بھی ڈرامے کے تخیل، اسکرپٹ سے انصاف نہیں کر پا رہے اس وجہ سے بھی مسئلے ہو رہے ہیں"۔

"کیا آپ پر سنجیدہ اداکارہ کی چھاپ لگ گئی ہے؟"

"نہیں کہہ سکتی کہ کیا مسئلہ ہے مگر زیادہ تر سنجیدہ کردار ہی ملے اور وہی ملتے رہے مگر کامیڈی بھی مجھے پسند ہے۔ اگر کوئی کردار ملا تو ضرور کروں گی۔ ہمارے ہاں سنجیدہ موضوعات پر مبنی ڈراموں کو زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور میرے کرداروں کو چونکہ پسند کیا گیا اس لئے بھی میں سنجیدہ رول کرتی رہی شاید اسی وجہ سے لوگ سمجھنے لگے کہ میں مغرور ہوں یا محدود طرز زندگی گزارتی ہوں"۔

"ڈرامے کا معاہدہ کرنے سے پہلے کیا شرائط عائد کرتی ہیں؟"

"شرائط تو نہیں عائد کرتی بس اسکرپٹ پڑھتی ہوں۔ اپنے کردار کو سمجھتی ہوں کہ اس میں کتنی پرفارمنس کی گنجائش نکلتی ہے۔ مالی امور بھی مدنظر رکھتی ہوں مگر سب سے اہم یہی ہوتا ہے کہ یہ رول یا کردار میرے پہلے نبھائے گئے کرداروں سے کتنا مختلف ہے اور مجھے کچھ نیا کرنے کا موقع ملے گا یا نہیں"۔

"آپ کی زندگی کا کوئی اصول؟"

"میں مثبت طرز فکر اور مثبت انداز سے زندگی گزارتی ہوں۔ خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ پایا اور ایک دن بھی بے مقصد نہیں گزارتی۔ ایک لمحہ بھی بے مقصد گزر جائے تو ساتھ تو یاد بھی کرتی ہے"۔

VIES BOOKS

دل کا کیا رنگ کروں

مصنف: انور شعور
صفحات: 207
قیمت: 300روپے
ناشر: فرید پبلشرز، اردو بازار کراچی

"دل کا کیا رنگ کروں" انور شعور کا چوتھا شعری مجموعہ ہے جو غزلیات پر مشتمل ہے۔ اس مجموعے میں ان کی 135 غزلیں شامل ہیں۔ آگہی اور خواب کے دوراہے پر کے عنوان سے معروف شاعر و ڈاکٹر ظفر حسن کا جامع مضمون موجود ہے۔ فلیپ پر جمیل الدین عالی اور ڈاکٹر شاہ محمد مری کی زود ستائشی آرا درج ہیں۔ بیک ٹائٹل پر جمیل الدین عالی کے الفاظ انور صاحب کی شاعری پر مکمل سند ہیں وہ کہتے ہیں "جس نے انور شعور کی غزل نہیں پڑھی وہ بہت بڑے خزانے سے محروم رہا"۔

انہوں نے اپنے زمانے کے مسائل کو بیان کرنے کے لئے وہی زبان، بیان اور لہجہ اپنایا ہے، جو عہد حاضر کے تقاضوں کے مطابق اور ہمارے عہد کے بدلتے ہوئے مزاج، تہذیبی روایات اور ثقافت کا آئینہ دار ہے۔ غزل کے روایتی سوز و گداز کو وہ اپنے انفرادی اور مخصوص لہجے سے ہم آہنگ بنانے کا فن جانتے ہیں۔ ان کی شاعری ان کے اندرونی کرب کی عکاسی ہے، بہر حال زندگی کی عام اور چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی طرز ادا سے قابل بنانے میں جو ملکہ ان کو حاصل ہے وہ کسی اور کو نصیب ہو، بہت مشکل ہوتا ہے۔

شوکت صدیقی، افکار و شخصیت

مصنف: نثار حسین
صفحات: 352
قیمت: 450روپے
ناشر: کتاب پبلی کیشنز، گلستان جوہر کراچی

معروف ناول نگار شوکت صدیقی کو خدا کی بستی اور سب رنگ ڈائجسٹ کی کہانیوں کے حوالے سے بیشتر قارئین جانتے ہیں۔ 1952ء میں ان کا پہلا افسانوی مجموعہ تیسرا آدمی منظر عام پر آیا تھا۔ اس کے بعد اندھیرا اور اندھیرا 1956ء میں، راتوں کا شہر 1958ء میں شہر دو قانی، ناول خدا کی بستی کی اشاعت نے ترقی پسند ادب میں ان کی مقبولیت پر ایک مہر ثبت کی۔ 1980ء میں ان کے ایک اور ناول جانگلوس نے تو گویا اردو ادب کے لئے کئی جہتیں متعارف کروا دیں جنگ جو بہتا ہے جدید ہو گا۔ 80ء کی دہائی میں پاکستان ٹیلی ویژن کے ہر دو سے رجحانات کی گہری چھاپ نظر آتی ہے۔ زیر نظر کتاب میں نثار حسین نے بڑی محنت سے مختلف ادیبوں، دانشوروں، صحافیوں اور قلم کاروں کے شوکت صدیقی سے کئے گئے مکالموں کو بڑی نفاست سے جمع کیا ہے جن میں محمد علی صدیقی، مسلم شمیم، راحت سعید، منظر جمیل، ڈاکٹر شرف احمد، ڈاکٹر طاہر مسعود، محمد علی منظر کے تاثراتی مضامین شامل ہیں۔ اس کے علاوہ 22 مضامین اور رسائی شہرت یافتہ افسانہ نگار عصمت چغتائی کا خط بھی شامل اشاعت ہے۔ عصمت خدا کی بستی پر ہندوستان میں فلم بنانے کا ارادہ رکھتی تھیں اور وہ اسے ہندی زبان میں شائع کرنے کے حقوق بھی حاصل کر چکی تھیں۔ نثار حسین مرحوم شوکت صدیقی کے پرانے رفیق کار رہے ہیں۔ اس مجموعے کی اشاعت سے انہوں نے مرحوم سے اپنی قربتوں اور عقیدت کا حق ادا کر دیا ہے۔

Dolphin Tale

ڈائریکٹر: چارلس مارٹن اسمتھ
کاسٹ: مورگن فری مین، ہیری کونک اور ایشلے جڈ کے علاوہ اور بہت سے اداکار

2011ء میں اگر آپ کو یاد ہو ایک دلچسپ انگریزی فلم ڈولفن ٹیل نمائش کی گئی تھی۔ اب بچے اور بڑے خوش ہو جائیں کہ اس دلچسپ فلم کا سیکوئل ڈولفن ٹیل-2 کے نام سے تیار ہو چکا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک سچے واقعے پر مبنی فلم ہے جس کی کہانی ڈولفن مچھلی کی انوکھی حرکات کے گرد گھومتی ہے۔ یہ مچھلی شدید زخمی ہو کر فلوریڈا کے ساحل پر پہنچتی ہے جہاں ایک ننھا سویئر اس کی مدد کرتا ہے۔ وہ اس کی جان بچانے کے لئے ریسکیو ٹیم کو بلاتا ہے جو اس کی ابتدائی طبی امداد کر کے اسے گہرے پانیوں کے گھر میں دوبارہ منتقل کرتی ہے۔ اسی اثناء میں بچے کے خاندان کو بچے کی صحت کی فکر دامن گیر ہوتی ہے۔ وہ ڈولفن دن رات اس کے قریب رہتی ہے اور دونوں میں انسانی اور جانور دنیا کی سطح سے بلند ہو کر بے مثال محبت پروان چڑھتی ہے۔ اس فلم سے ناظرین کو واٹر لائف کو تحفظ دینے اور اس کے حقوق کی پاسداری کرنے کے رجحان کو نہایت پراثر انداز میں ثبوت کیا گیا ہے۔ کوریوگرافی اور سینماٹوگرافی پر بے انتہا محنت کی گئی ہے۔ پس منظر موسیقی بھی شاندار ہے۔ ہدایت کار چارلس مارٹن کا کمال یہ ہے کہ ایک گھنٹے سے زائد دورانیے کی اس فلم میں ناظرین کو پہلو بدلنے کی یا بوریت محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جانور کو کہانی کے لئے تیار کرنے یا رچانے کا عمل کتنا دشوار اور پیچیدہ ہو سکتا ہے یہ چارلس سے بہتر کوئی نہیں جان سکتا۔ بچے ضد کریں تو اس فلم کو دوبارہ بھی دیکھا جا سکتا ہے۔

DRAMA MO

ڈائریکٹر: اکرم بھٹ

کاسٹ: عمران عباس، بپاشا باسو

بالی ووڈ انڈسٹری میں ایک اور پاکستانی اداکار عمران عباس نے قدم رکھا ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے وہ انٹرویوز میں چند زیرِتکمیل پروجیکٹوں کا ذکر کیا کرتے تھے۔ اس بار ایک منصوبہ کریچر تھری ڈی کے نام سے منظرعام پر آ گیا جسے کامیاب قرار دیا جا رہا ہے۔

اس تھری ڈی سائنس فکشن فلم میں عمران عباس کے ساتھ بپاشا باسو مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی کہانی بپاشا باسو کے گرد گھومتی ہے جو ایک ویران لیکن سرسبز و شاداب جنگل میں ایک ہوٹل بنا کر اسے آباد کرتی ہیں لیکن اچانک ایک عجیب الخلقت مخلوق آ کر ان سب پر حملہ آور ہوتی ہے اور سب کو دہشت زدہ کر دیتی ہے۔ ہدایت کار اکرم بھٹ نے جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ان دونوں اداکاروں سے بہترین پرفارمنس لینے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ کیا یہ دونوں اس مخلوق کو فنا کر سکیں گے؟ فلم کا ہیرو اور ہیروئن خواہ کتنی ہی نازکی سے اسکرین پر بڑے بڑے کارنامے پلک جھپکنے میں دکھاتے ہیں۔ عمران خان کے بعد بھارتی فلم انڈسٹری ایک اور عمران عباس کو صرف ناموں کے حوالے سے شہرت نہیں دے گی عمران عباس کو یہاں سنجیدگی سے کام کرنا پڑے گا تو قارئین آپ بھی کریچر دیکھیے اور اپنے پاکستانی آرٹسٹ کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ کیونکہ فلمی پنڈت تو اس فلم کا پرومو دیکھ کر خاصے نہال ہو رہے ہیں۔

ارینج میرج

کاسٹ: نعلم منیر، آغا علی، میکال ذوالفقار

پیشکش: سید احمد کامران

کسی اردو ڈرامے کو انگریزی زبان میں عنوان دینا پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری کی ایک نئی روایت ہے۔ اختلاف رائے تو یوں بھی ممکن نہیں کہ ہمارا بچہ بچہ چند انگریزی اصطلاحوں سے بخوبی واقف بھی ہے اور روزمرہ کی زبان میں ان الفاظ کو شامل بھی کر چکا ہے۔ شادیوں کی اقسام میں لو میرج اور ارینج میرج بھی ایسی ہی اصطلاحیں ہیں۔ سید احمد کامران نے اس ڈرامے میں ایک معروف منفرد جوڑے کو والدین کے کہنے پر رشتہ ازدواج میں منسلک ہوتے دکھایا ہے جبکہ ماضی میں وہ کسی اور شخصیت کو چاہتا رہا ہے۔ اب یہ جوڑا ان دو کشتیوں کا مسافر ہے۔ ماضی کی محبت لوٹ آئی ہے اور زندگی کے معاملات میں حصہ داری چاہتی ہے۔ ادھر گھریلو بیوی بھی روایتی چاہت اور تہذیب کو متاثر کر رہی ہے۔ ڈرامہ کہیں کہیں ذرا تیک بھی ہے۔ ذرا طوالت بہت زیادہ ہو جائے تو بوجھ محسوس ہوتا ہے مگر ہر سیریل کو مقصد کی کئی اقسام تک کہانی کو بھی ڈسٹ دینے ہے تو کسی جذباتی کشمکش سے دوچار کرے۔ ارینج میرج بھی رفتہ رفتہ آگے بڑھ رہی ہے مگر کہانی کو تجسس بھی اپنی جگہ برقرار ہے۔ یہ 13 اقساط والی سیریل نہیں کہ جس کا اختتام بہت جلد ہو جائے لیکن اسے آرٹ کی رونائی کے بہتر سے دل کو چھونے والی کہانیوں کی روایتی تشکیل ہوتی ہے اور یہ چینل نہیں اپنی پروڈکشنز سے مایوس نہیں کرتے تو قارئین آپ بھی پوری شب بزرگوں کی طرح بیوی شادی کے کشش اور انجام سے پہلے دیکھیے۔

موسم

کاسٹ: احسن خان، یمنیٰ زیدی، ماہ نور جعفری، حریم فاروق، شنازیہ ناز

ڈائریکٹر: رومی انشاء

دو بہنوں کی کہانیوں کے موضوعات کے بعد اب ایک گھر میں پرورش پانے والی دو کزنز کے جذباتی مسائل ڈرامہ سیریل موسم میں دیکھے جا سکتے ہیں۔ جس کا ٹائٹل سانگ بھی نہایت خوبصورت ہے۔ یہاں بھی ایک فرمانبردار بیٹے نے اپنی محبت کو کھو دینے کے بعد اس کی کزن سے شادی رچا لی ہے۔ محبوب کی الماری اور وقتی مرتبے کی بنا پر شخصیت کے سحر میں گرفتار ہیں اور وہ خیالی جنت میں اپنے خوابوں کا محل تعمیر کر رہی ہیں جبکہ یہ نوجوان (احسن خان) مرکزی اداکارہ یمنیٰ زیدی کی کزن کو پسند کرتا ہے۔ دونوں نوجوان یکطرفہ وابستگیوں میں الجھے رہے اور زندگی کا رخ انجانے موڑ پر جا پہنچا۔ کزن صاحبہ ہونے والے جنونی سے بیاہی جا چکی ہیں۔ یمنیٰ کا کردار اب تہی داماں ہے۔ اس پر تشدد بھی کیا جا رہا ہے اور وہ تنہائی کے عذاب میں بھی مبتلا ہے لیکن کب تک؟ آگی قسط کا ٹریلر اس گھر میں ایک نئے طوفان کی خبر لا رہا ہے۔ کیا یہ لڑکی اب اپنی کزن کا گھر توڑ دے گی؟ رشتوں کے اسی پیچ و خم کی یہ داستان موسم بہت دلچسپ سیریل ہے۔

ستاروں کی محفل

برج سنبلہ

★ نشان: کنواری دوشیزہ ★ عنصر: مٹی ★ حاکم سیارہ: عطارد ★ موافق پتھر: پکھراج ★ لکی نمبر: 5

اس مہینے میں پیدا ہونے والے لوگ عام طور پر کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور اپنے دوستوں کے حلقے میں امتیازی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان میں دوستی کا جذبہ ہوتا ہے لیکن فکرمند رہتے ہیں۔ کچھ افراد اگر خود کو لئے دیئے رکھتے ہیں تو دیکھنے والے انہیں مغرور سمجھتے ہیں مگر ان کے قریبی افراد ان کی عادت اور مزاج کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ ان میں روپیہ کی بچت کرنے کی بہت اچھی عادت ہوتی ہے۔ یہ فراخ دل اور پرخلوص دوست ہوتے ہیں۔ برج سنبلہ کی علامت ایک لڑکی ہے جو عزت مآبی کی نشانی سمجھی جاتی ہے۔ اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے اپنی ابتدائی عمر میں نیک ہوتے ہیں اور اگر یہ ستمبر کے ابتدائی ہفتے کی پیدائش ہوں تو ان کا کردار مشکوک بھی ہوسکتا ہے۔ سنبلہ عورت اچھی بیوی ثابت ہوتی ہے۔ یہ اپنے شوہر کی مکمل مددگار اور معاون ہوتی ہے۔ ذہین اور سمجھدار ماں ہوتی ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل — برج حمل

اندرون ملک یا بیرونی سفر درپیش ہوسکتا ہے۔ تاریخ کا مطالعہ کرنے میں دلچسپی بڑھے گی۔ بعض معاملات میں عزیز و اقارب کی مشاورت حاصل ہوگی خاص کر جائیداد کے لین دین اور خریداری کے لئے دوسروں سے مشورہ کارآمد ثابت ہوگا۔ گفتگو کرتے وقت محتاط رہنا اچھا ہے۔ محبت اور ازدواجی زندگی میں حاکمانہ رویہ خرابی کا باعث ہوسکتا ہے۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر — برج میزان

شخصیت کی کشش اور دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بڑھے گی۔ اس ماہ سفر کا امکان بھی ہے۔ رکے ہوئے کام بھی بے سرے مالیاتی امور پایۂ تکمیل کو پہنچنے والے ہیں۔ میزان بچے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا شوق پورا کرسکیں گے۔ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے باہر بھی جاسکتے ہیں۔ ادب و ثقافت، تعلیم، میڈیسن اور نشر و اشاعت سے متعلق میزان شخصیات نمایاں کامیابیاں حاصل کرسکیں گی۔

21 اپریل تا 21 مئی — برج ثور

روپے کے لین دین میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے کسی اسکیم میں لگا ہوا روپیہ منافع نہ دے سکے اور ممکن ہے کہ جہاں کہیں اضافی آمدنی متوقع تھی وہ نہ ہو پائے اس لئے بہ دو صبر و استقامت سے گزرنا ہوگا۔ نئی مصنوعات یا فرنیچر کو خریدنے کا منصوبہ فی الحال پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔ اپنی مضبوط قوت ارادی اور پکے ارادوں کے ساتھ اپنے کیریئر کو جاری رکھیں گے اس میں مالیاتی تحفظ بھی ہے۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر — برج عقرب

چاند اور مریخ کی حالیہ پوزیشن آپ کے لئے اور بھی کامیابیاں اور خوشی لے کر آ رہی ہیں۔ مالیاتی امور خط و کتابت اور عدالتی امور کے لئے محتاط رویہ اختیار کرنا ضروری ہوگا۔ کوئی چیک غلط اندراج سے مسئلہ کھڑا کرسکتا ہے۔ بامعنی گفتگو کرنا آپ کی خوبی ہے مگر بار بار طنزیہ کلمات اور ذومعنی باتیں کرنا قطعاً مناسب نہیں۔ طبیعت میں اگر ٹھہراؤ اور ضبط نہیں تو آگے چل کر نقصان اٹھاسکتے ہیں۔

22 مئی تا 21 جون — برج جوزا

آپ کی دوہری شخصیت بھی کمال کا حسن رکھتی ہے۔ اس ماہ آپ کوئی چیز کہیں رکھ کر بھول جائیں گی۔ کبھی کوئی کی برتھ ڈے پروش کر کے بھول جائیں گی۔ ظاہر ہے کہ ان بھول چوکوں کو رد عمل بھی خاصا ناخوشگوار ہوگا۔ پرانے ساتھی زندگی میں لوٹ کر آئیں گے ان سے ملنا خوشگوار تجربہ رہے گا۔ ستمبر کے وسط تک حالات بہتر ہوجائیں گے روٹھے ہوئے لوگ مان جائیں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر — برج قوس

پرانے بے وفا دوست قریب آرہے ہیں انہیں ایک حد تک خوش آمدید کہئے۔ سابقہ تجربات سے ان کو پرکھنے کی کوشش کریں۔ طلاق یافتہ شخصیات کو سابقہ شوہر یا بیوی سے از سرنو تعلقات استوار کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ یہ دور نئے تعلقات استوار کرنے کے لئے موافق نہیں ہے۔ آپ کو سابقہ تجربات کی روشنی میں نئے احساسات کو سمجھنا ہوگا۔ بزنس میں نئے تعلقات بہتر رہیں گے۔

22 جون تا 23 جولائی — برج سرطان

ممکن ہے کوئی بہت دور سے ملنے کے لئے آئے۔ یہ مہمان بچھڑا ہوا ساتھی، دوست، رشتہ دار یا واقف کار ہوسکتا ہے مگر ان سے ملنا جذباتی تقویت کا باعث ہوگا۔ کسی مالی اسکیم میں روپیہ لگانا مفید ہوسکتا ہے۔ قرض واپس مل سکتا ہے۔ سرطان مرد کتنا ہی طاقتور اور مالدار کیوں نہ ہو خود کو کبھی مالی طور پر محفوظ تصور نہیں کرتا۔ سرطانی لڑکیاں رومانوی تصورات میں خوشی محسوس کریں گی۔

22 دسمبر تا 20 جنوری — برج جدی

آپ کا ایام غم میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پائیں گے۔ کچھ معاملات التوا کا شکار ہوجائیں گے تو گھبرایئے مت، چند روز بعد آپ اپنی ہی غلطیوں کو خود سنواریں گے اور خوشی پائیں گے اپنی جاب اور صحت دونوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔ اگر کسی سے قرض لے رکھا ہے تو جلد از جلد ادا کردینا بہتر ہوگا۔ غیر شادی شدہ افراد شادی کی تیاریاں شروع کردیں۔

24 جولائی تا 23 اگست — برج اسد

سفر وسیلۂ ظفر ہوگا۔ منصوبہ بنایئے کہ کہاں چھٹی گزارنے جائیں گے۔ اگر آپ اسدی افراد اخراجات کی تشکیل کریں گے تو جان لیجئے کہ وہ کنجوسی کا مظاہرہ کریں گے۔ وہ اپنے آپ کو دوراندیش کہتے ہیں تو چپکے مان لیجئے۔ کاروبار میں شراکت بھی سودمند ثابت ہوگی۔ اس ماہ شاہ خرچ مزاج کے حلقے میں رہیں گے۔ صحت کی فکر ضروری ہے گلے اور حلق کے امراض، بخیا کا مرض دوبارہ سے لاحق ہوسکتا ہے۔

21 جنوری تا 19 فروری — برج دلو

مریخ کی یہ حالت پرانے دوستوں سے ملاقات کا باعث بن رہی ہے۔ ان میں سے کچھ دوست تو بہت پرخلوص بھی تھے آپ ان کے ساتھ لین دین کرسکتے ہیں۔ آپ اقدار اور رومانوی تعلقات کو بہتر اہمیت دیتے ہیں اس لئے آپ کو کوئی کم حیثیت اور کم مرتبہ شخصیت متاثر نہیں کرسکے گی۔ آپ کی مہمان داری میں اضافہ ہوگا لوگ آپ کی میزبانی میں بہت خوشی اور اطمینان محسوس کریں گے۔

24 اگست تا 23 ستمبر — برج سنبلہ

حقیقت پسندی اور کاملیت پسندی آپ کی دو اچھی خوبیاں ہیں۔ جذبات کا اظہار پرجوش انداز میں کرنا کسی مشکل میں گرفتار کرسکتا ہے۔ روپیہ پس انداز کرنے اور مالیاتی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا اچھا رہے گا۔ سنبلہ خواتین اپنی فگر اور صحت کا خیال رکھیں گی۔ اگرچہ سنبلہ شخصیات کم ہی بیمار پڑتی ہیں مگر وہم بہت کرتی ہیں اپنی بیماری کی داستانوں کو مہلک امراض سے جوڑ کر ہمدردی حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

20 فروری تا 20 مارچ — برج حوت

اس بار بھی آپ کی مکمل توجہ گھریلو اور نجی زندگی پر مرکوز رہے گی۔ بہتر ہے آپ فریج میں کھانے پینے کی اشیاء ذخیرہ کرلیں کیونکہ مہمانوں کی اچانک آمد کا سلسلہ کسی بھی وقت شروع ہوسکتا ہے۔ کچھ عزیز و اقارب کے ساتھ ایام غم کا مسئلہ درپیش ہوسکتا ہے۔ مگر یہ مستقبل میں بہت اچھے رفیق ثابت ہوں گے۔ 4-6 ہفتوں میں زندگی میں کوئی واضح تبدیلی دیکھنے کو ملے گی۔